

- Екстрені ситуації для ВСІХ вікових груп : **0848 133 133** (24:00/24:00)
- Амбулаторні консультації для дорослих НЕ ТЕРМІНОВО, понеділка по п'ятницю:
 - o Регіон Лозанни: **021 314 00 50** (8:00-18:00)
 - o Регіон Морж, Ньйон: **021 314 33 00** (8:00-18:00)
 - o Регіон Івердон, Орб, Пайєрн, Сен-Круа: **021 314 25 11** (8:00-18:00)
 - o Регіон Веве: **021 965 73 00** (8:00-12:00 та 13:00-17:00)
 - o Регіон Монтре: **021 965 76 00** (8:00-12:00 та 13:00-17:00)
 - o Регіон Егль: **021 965 78 50** (8:15-12:30 та 13:00-17:15)
- Амбулаторні консультації для дітей та підлітків НЕ ТЕРМІНОВО, з понеділка по п'ятницю (8:15-17:45):
 - o Регіон Лозанни, Морж, Ньйон, Івердон, Орб, Пайєрн, Сен-Круа: **021 314 44 35** / mail: **cora@chuv.ch**
 - o Регіон Веве, Монтре, Егль: **021 965 78 70**
- Амбулаторні консультації для людей старше 65 років НЕ ТЕРМІНОВО, з понеділка по п'ятницю:
 - o Регіон Лозанни: **021 314 82 60** (8:00 - 18:00)
 - o Регіон Морж: **021 314 81 52** (8:00 - 18:00)
 - o Регіон Ньйон: **021 314 37 00** (8:00 - 18:00)
 - o Регіон Івердон та північ кантону Во: **021 314 50 60** (8:00 - 18:00)
 - o Регіон Веве та схід кантону Во: **021 965 72 50** (8:30-12:45 та 13:15-17:30)
- Амбулаторна консультація лікаря-нарколога НЕ ТЕРМІНОВО, з понеділка по п'ятницю:
 - o Регіон Лозанни: **021 314 84 00** (8:30 - 17:30)
 - o Регіон Івердон, Орб, Пайєрн, Сен-Круа: **021 314 78 20** (8:30 - 17:30)
 - o Регіон Веве та Монтре: **021 965 76 50** (8:45-13:00 та 13:45-18:00)
 - o Регіон Егль: **021 965 77 00** (8:45-13:00 та 13:45-18:00)
- Психотерапевтичні консультації для мігрантів асоціації «Appartenances» НЕ ТЕРМІНОВО, з понеділка по п'ятницю:
 - o Регіон Лозанни: **021 341 12 50** (9:00-12:30 та 14:00-17:00)
 - o Регіон Івердон: **024 425 06 65** (з понеділка по четвер 9:00-16:00)
 - o Регіон Веве: **021 922 45 22** (з понеділка по четвер 9:00-16:00)

ВИ ПРИБУЛИ З УКРАЇНИ?

Усе, що вам потрібно знати про турботу
про ваше психологічне здоров'я



Evam

ETABLISSEMENT
VAUDOIS
D'ACCUEIL
DES MIGRANTS

Appartenances



unisanté
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne



Коли вам слід звернутися до психолога чи психіатра?

- Якщо ВИ або ВАША ДИТИНА проходили психіатричне чи психологічне лікування в Україні та мусите приймати ліки тут, терміново проконсультуйтеся з вашим лікарем загальної практики, педіатром вашої дитини або медсестрою USMi.
- Після того, як ви прибули до Швейцарії, цілком природно, що ви можете відчувати стрес, нервозність та порушення сну. Ви та ваша родина переживаєте дуже тяжкі часи. Якщо ви відчуваєте, що все це триває надто довго, що це заважає вам рухатися вперед і заважає вашому повсякденному життю, то ви можете звернутися за психіатричною чи психологічною консультацією для СЕБЕ чи для ВАШОЇ ДИТИНИ.
- Якщо ВИ або ВАША ДИТИНА пережили екстремальну, дуже жорстоку, брутальну подію, що сильно вплинула на вас, ви можете звернутися за консультацією до психіатра або психолога прямо зараз.
- Якщо ВАША ДИТИНА припиняє гратися або якщо вона грається лише у війну, якщо вона ізолює себе, перестає розмовляти чи висловлює тривожні думки, ми радимо вам звернутися до психіатра або психолога для оцінки ситуації.
- Якщо ВИ або ВАША ДИТИНА легко стає агресивними, відчуваєте труднощі з концентрацією уваги, лякаєтеся від найменшого шуму чи відчуваєте незрозумілі фізичні реакції, такі як раптове тремтіння, підвищене серцебиття, непереборна втома, незрозумілий фізичний біль або дуже часті головні болі та болі в шлунку, проконсультуйтеся з медсестрою USMi, вашим сімейним лікарем або педіатром вашої дитини. Вони можуть дати мпораду.



Система охорони здоров'я кантону Во

У Швейцарії дуже легко звернутися до психіатра чи психолога. Усі люди - батьки, матері, діти, працівники, - будучи зазвичай здоровими, можуть звернутися за консультацією, якщо вони переживають важку ситуацію та потребують допомоги, щоб упоратися із надто сильним сумом, стресом, болючими спогадами, проблемами зі сном тощо.

- Переважна більшість психіатричних та психологічних процедур безпосередньо покривається медичним страхуванням: амбулаторні консультації, медикаменти, невідкладна допомога та госпіталізація.
- **УВАГА!** Перш ніж звертатися до психіатра чи психолога, проконсультуйтеся з особою, що вас супроводжує, щоб переконатися, що це правильний варіант і що лікування покривається медичним страхуванням. Допомогу можна також отримати в терапевтів, педіатрів та медсестер USMi.
- На консультацію ви можете запросити перекладача української чи російської мови. Для вас це безкоштовно.

Як скористатися консультаціями?

Спочатку поговоріть з особою, що вас супроводжує. Це залежить від того, де ви мешкаєте:

Ви мешкаєте в квартирі?

Зателефонуйте своєму сімейному лікарю або педіатру вашої дитини.

Ваші діти ходять до школи?

Вони можуть також поговорити з учителем, медсестрою або шкільним психологом.

Ви мешкаєте в центрі EVAM?

Ви можете поговорити з вашим соціальним працівником, зателефонувати до педіатра вашої дитини чи до медсестри USMi з понеділка по п'ятницю (8:30-12:00 та 13:30-17:00) : 021 314 77 00