

Коли не вдається забути

Інформаційна брошура щодо посттравматичного
стресового розладу



Доступно
14 мовами



Schweizerisches Rotes Kreuz



Для кого призначена ця брошура?



Ця брошура призначена для людей, які пережили травматичні події, та їхніх сімей. На конкретних прикладах пан Б. та пані Б. з їхньою дочкою розповідають своїми словами впродовж всієї брошури про процеси розвитку, наслідки та подолання посттравматичного стресового розладу. У цій брошурі також міститься вичерпна добірка відповідних пропозицій підтримки та консультаційних центрів.

Зміст

Травма і травматичні розлади | 4

Що може бути травматичною подією? | 6

Що таке травматичні розлади? | 7

Що таке посттравматичний стресовий розлад? | 8

1 | Спогад | 10

2 | Уникнення | 12

3 | Надмірне збудження і напруга | 14

Дисоціація як травматичний розлад | 16

Біль як травматичний розлад | 18

Наслідки травми можуть лягти тягарем на всю сім'ю | 20

Наслідки травми можуть вражати дітей та підлітків | 22

Наслідки травми виліковні | 24

Ці фахівці та медичні установи можуть допомогти | 26

Тут ви знайдете підтримку | 28

Добірка особливих пропозицій допомоги для мігрантів | 29

Як користуватися цією брошурою?



Корисно знати
Особливі вказівки



Хто? Що? Чому?
Відповіді на питання

Травма і травматичні розлади



Коли я повертався з роботи додому, в мене стріляли; наступного дня це сталося знов. Із цього дня я боявся виходити на вулицю. Ці травматичні події досі переслідують мене у Швейцарії: мені постійно чуються постріли та здається, що ці люди мені досі погрожують. (Пан Б.)



Трапляються важкі життєві події, які викликають сильний страх, безпорадність і безсилля. Такі ситуації називаються «травмою». Вони можуть впливати на почуття, думки та настрої постраждалих протягом тривалого часу.

Травматичний досвід може вражати психологічно та фізично. Фізичні травми часто добре помітні та виліковні завдяки лікарям. А ось душевні рани непомітні та часто не лікуються. Вони спричиняють серйозні страждання, наприклад напруження, біль, порушення сну, тривожність або депресивні стани. Навколишній світ змінюється для постраждалих, і ніщо не здається таким, як було раніше.

Якщо такі душевні травми тривають досить довго, вони називаються травматичними розладами. Вони заважають повсякденному життю та важко переносяться. Травматичні розлади можна лікувати. Тому важливо якомога раніше звернутися до спеціаліста. Це перший крок на шляху ефективного лікування та можливість почати нове життя після травми.



Корисно знати

Кожен може стикнутися з травматичними подіями. Майже кожна людина пережила хоча б одну травму у своєму житті. Тривалі душевні травми та травматичні розлади можна вилікувати. Якомога раніше зверніться до спеціаліста та отримайте допомогу! **(DSM-5)**

Що може бути травматичною подією?

Травматичні події для багатьох людей є психологічним шоком. Те, що відбулося, важко усвідомити та з цим складно впоратися. Неважливо, чи пережила людина травму особисто, чи лише стала її свідком.

Перелічені далі події відповідають критеріям травми.

- Стихійні лиха, наприклад землетруси, поводи або лісові пожежі
- Воєнні події: у ролі військового або цивільного
- Нещасні випадки та події, які спричиняють важкі фізичні та моральні страждання
- Тортури, тривале тюремне ув'язнення
- Велика загроза, вигнання та втеча
- Зґвалтування та інші форми сексуального насилля
- Стати свідком загроз, тілесних ушкоджень та насильства, особливо коли це стосується близьких людей.



Що таке травма?

Травма — це подія, коли людина особисто, як свідок або через розповіді наражається на велику небезпеку, наприклад стикається з ризиком смерті, серйозного тілесного ушкодження або сексуального насилля.

Що таке травматичні розлади?

Люди дуже по-різному реагують на стресові події. Багато з них відчують себе вразливими після травми. Біль після травми свідчить про те, що тіло й розум намагаються зцілитися та відновити здоров'я.

Постійний біль вказує на те, що постраждалі особи ще не змогли як слід впоратися з негативними подіями. Після травматичної події ці люди страждають на посттравматичні розлади, наприклад тривожні стани, дисоціацію (див. стор. 16), депресії, порушення сну, фізичні порушення, спалахи гніву, думки про самогубство. Деякі також повідомляють, що їм стає складно відмовляти або висловлювати власну думку. Вони часто мовчать, віддаляються від своїх друзів і відчують себе непотрібними. Поширеним травматичним розладом є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).



Корисно знати

Не всі однаково реагують на травматичну подію. Це цілком нормально і не має нічого спільного з «бути сильним» чи «бути слабким». Деякі люди переживають цю ситуацію, залишаючись майже неушкодженими. Інші отримують фізичну або душевну травму. Якщо травматична подія трапилася не випадково, а була навмисно спричинена іншими людьми або повторювалася багато разів, ризик виникнення проблем зі здоров'ям збільшується.



Що таке посттравматичний стресовий розлад?



Знов і знов, особливо вночі, я бачу перед моїм внутрішнім поглядом жахливі образи втечі. Усі відчуття того часу раптом знову повертаються. Для мене це навіть важче терпіти, ніж хронічний біль у спині і головний біль, від яких я страждаю. (Пані Б.)



Особливо поширеною проблемою після травми є посттравматичний стресовий розлад. Це захворювання має три основні ознаки:

- 1 | Спогад
- 2 | Уникнення
- 3 | Надмірне збудження і напруга

Ці три функції докладніше описані на наступних сторінках.

Спогад



Уникнення



Надмірне збудження і напруга



1 | Спогад

Постраждалі стикаються з тим, що не можуть забути те, що трапилося. Спогади про травму з'являються знов і знов, незважаючи на те, що вони небажані.



Знов і знов я бачу полум'я палаючого будинку та застрягаю в болючих спогадах минулого. Я часто прокидаюся вночі та відчуваю страх. (Дочка)



Після травматичної події спогади про неї можуть повертатися знову і знову, спричиняючи стрес. У ці моменти у постраждалих виникає таке почуття, якби вони ще раз переживали подію.

Спогади можуть з'являтися навіть вночі у вигляді кошмарів.

Повторне переживання травми може спричинити дуже сильні емоції та викликати великі страхи. Постраждалі починають, наприклад, сильно пітніти або тремтіти, відчувати сильний тиск у грудях. Вони думають, що більше не контролюють себе і що вони божеволіють. Часто їм не вдається відволіктися від цих образів. Це призводить до великого розпачу, сорому та гніву.

Небажані спогади виникають раптово та без очевидних причин. Проте найчастіше існують певні тригери. Це чуттєві враження, схожі на ті, що сталися під час травми (звуки, запахи тощо).



Чому спогади про травми виникають знов і знов?

Якщо спогади ненавмисно виникають знов, це свідчить про душевні страждання від травматичної події. Водночас, це заклик відпустити важкі спомини. Цей принцип можна порівняти з функцією нагадування в мобільному телефоні. Поки розміщена задача або примітка не буде оброблена, нагадування щодо необхідності обробити її буде з'являтися регулярно.

2 | Уникнення

Постраждалі люди щосили намагаються забути та уникати всього, що пов'язане з поганим досвідом. Вони вважають за краще просто забути про своє минуле.



Я майже ніколи не розмовляю з іншими людьми
ані про мій жахливий досвід, ані про повсякдення.
Я хотів би просто забути все, що трапилось.
Але у мене це не виходить. (Пан Б.)



Небажані спогади про травму та пов'язане з нею почуття викликають багато стресу. Тому постраждали намагаються уникати цього та забути все, що нагадує про страшну подію. Прикладами є думки, почуття, місця, дії, люди або ситуації, які нагадують про травму. Часто зробити це не вдається.

Багато постраждалих ретельно намагаються сховатися і більше не бути поруч з іншими людьми. У результаті вони позбавляють себе також чудових переживань та радощів життя. Речі, які колись були важливими або принесли радість, раптом втрачають будь-який зміст. Таким чином можуть слабшати і почуття. Наприклад, людина більше не в змозі любити свою родину так, як раніше. Більше немає бажань, ідей, планів щодо власного життя.



Корисно знати

Уникнення ситуацій, які нагадують про важкий життєвий досвід, є насамперед розумною реакцією: той, хто намагається захистити себе від подальшого травмування, зможе таким чином забезпечити власне виживання.

Але шляхом постійного уникнення та витіснення спогадів людина позбавляє себе можливості примирення із жахливим досвідом. Як наслідок, травма не може бути оброблена належним чином. Окрім того, людина намагається уникнути навіть повсякденного життя і втрачає контакт зі своїми близькими. У такому випадку важливо проконсультуватися зі спеціалістом.

3 | Надмірне збудження і напруга

Постраждалі відчувають сильну нервозність, напругу страх та безсоння.



Я постійно відчуваю внутрішнє занепокоєння та нервозність. Навіть таблетки не допомагають мені заснути. Я тремчу в ліжку, відчуваю головний біль, із великим нетерпінням чекаю на світанок, щоб встати. (Пані Б.)



Люди з посттравматичним стресовим розладом поведуться дуже обережно та уважно слідкують за своїм оточенням. Вони перебувають в постійній тривозі: вони завжди спостерігають за потенційною небезпекою, щоб одразу ж її помітити або мати змогу негайно уникнути подразників спогадів. На це напруження та стрес людина реагує в тому числі фізично. Чимало о постраждалих скаржаться на проблеми зі сном. Їм важко засинати

звечора, вночі вони прокидаються спітнілі та із сильним серцебиттям. Зранку ці люди відчувають втому, виснаження та стикаються з труднощами з концентрацією уваги. Багато людей також повідомляють, що вони стають більш дратівливими, ніж були до травми, часто страждають на сильні істерики через незначні причини. Крім того, вони стають більш боязкими, ніж були до травми.



Корисно знати

Постійна тривога та напруга спрямовані на можливе виявлення всіх майбутніх загроз, щоб запобігти повторенню травми. Це тривале збудження призводить до поступового фізичного та психічного виснаження.

Висновки щодо посттравматичного стресового розладу

Пояснення трьох ознак дозволяє зрозуміти, що посттравматичний стресовий розлад складається з багатьох проблем. Часто люди не розуміють, що біль і травма пов'язані. Тому нерідко виникає відчуття, що ніколи не вдасться позбавитися жахливих спогадів і можна просто збожеволіти. Багато постраждалих також відчувають провину та сором за те, що сталося під час травми, навіть якщо вони були жертвою.



Корисно знати

Посттравматичний стресовий розлад має багато виразів. Усі ці реакції та почуття є частими та очікуваними відповідями на нетипову ситуацію. Вони є ознакою того, що тіло й психіка зайняті переробкою травматичного досвіду та загоєнням виниклих психологічних ран.

Дисоціація як травматичний розлад

Зачеплені цим захворюванням люди страждають через змінене сприйняття, в якому у них виникають почуття оніміння та відчуження. Цей стан мовою фахівців називається дисоціація.



Я часто відчуваю велику порожнечу в собі, начебто це більше не я. Це може зайти так далеко, що я більше не можу відчувати частин свого тіла. (Пан Б.)



Дисоціація — це частий травматичний розлад

Деякі постраждалі описують, що вони раптом сприймають свої почуття, себе або свої дії не так, як до травми. Нерідко мова йде про змінене сприйняття реальності, ніби люди перебувають в тумані або за склом. Наприклад, ви раптом не знаєте, що тільки що зробили, де перебуваєте або куди потрапили. Знайомі місця або обличчя здаються зовсім чужими або нереальними.

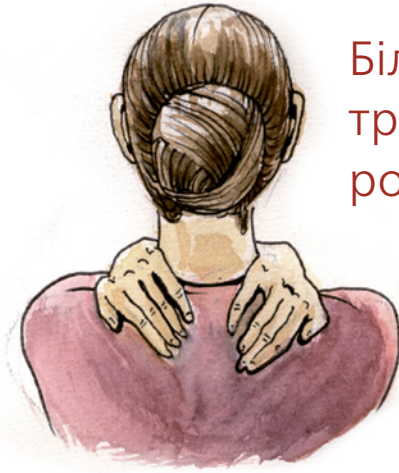
Ураженим може бути навіть власне тіло, яке іноді здається чужим та таким, що вам не належить. Іноді у постраждалих виникає відчуття, що вони себе більше не контролюють, що вони маріонетки. Або начебто ціпеніють і не можуть ворушитися.

Усі ці почуття і відчуття дуже неприємні та викликають страх. Буває, що постраждалі намагаються позбавитися цього стану, завдаючи собі болю.



Чому сприйняття може змінитися?

Зміна сприйняття (дисоціація) є важливою функцією виживання нашого тіла. Якщо загроза, наприклад під час травми, надто велика, тіло німіє, мислення призупиняється, а біль чи почуття більше не сприймаються. Постраждала людина вирішує, хоче вона боротися або тікати. Якщо обидва варіанти безнадійні, тіло ніби німіє. Воно запам'ятовує цю захисну функцію, просто занеміти після травми, і використовує її навіть через роки, коли з'являються спогади про травму. Часто це відбувається дуже швидко в стресових ситуаціях повсякденного життя. Постраждалі відчувають цей стан як глобальну втрату контролю над власними діями або жаліються на проблеми з концентрацією уваги та прогалини у спогадах. Окрім того, це може викликати змінене відчуття часу (його сповільнення).



Біль як травматичний розлад



Я ненавиділа себе за ці проблеми зі здоров'ям та питала себе: чому в мене болює голова та спина, чому виникає ця нервозність, коли ми тепер у безпеці? Чому саме зараз? (Пані Б.)



Люди, які пережили травматичні ситуації, потім часто страждають на хронічний фізичний біль. Характерні такі види болю:

- Біль у спині, в ногах та стопах
- Біль у суглобах та головний біль
- Біль в животі та шлунку, дискомфорт у нижній частині живота
- Біль під час сечовипускання
- Головний біль

Багато постраждалих відчують свій біль як дуже нав'язливий та хочуть відчувати тривале полегшення. Проте часто при медичному обстеженні не вдається знайти достатнього пояснення причин фізичного болю. Це пов'язано з тим, що фізичні та психологічні скарги на здоров'я тісно пов'язані та впливають одна на одну.

Уникнення, надмірне збудження і напруга провокують стрес. Стрес призводить до болю, і навпаки. Це також означає, що поточні умови життя, такі як дохід, добробут, коло друзів або статус легального проживання, можуть впливати на сприйняття болю. Тож хронічний біль завжди має кілька причин.

Ця проблема ускладнюється тим, що біль пов'язаний зі спогадами про травматичні події. Наприклад, біль у змучених частинах тіла може виникати навіть тоді, коли на рентгенограмі не видно жодних ушкоджень. У результаті наявність болю завжди призводить до болючих спогадів про травматичну подію, ніби тіло нагадує про неї. Це переживання подій тут і зараз багатьма сприймається з великим стресом.

Хронічний біль викликає у багатьох постраждалих пасивність, відчуженість від родини та друзів, а також безнадійність. Деякі намагаються заспокоїтися за допомогою алкоголю або медикаментів, щоб таким чином зняти напругу та зробити біль не таким нестерпним. Це, у свою чергу, дуже суттєво впливає на соціальні відносини, сімейні стосунки та професійну діяльність.



Корисно знати

Багато травмованих людей окрім ментальних ознак посттравматичного стресового розладу мають також стійкий біль. Стрес призводить до напруження, напруження призводить до болю, а біль викликає стрес. Оскільки тіло, душа та умови життя тісно пов'язані, хронічний біль завжди має декілька причин.

Наслідки травми можуть лягти тягарем на всю сім'ю



Я живу дуже усамітнено, майже не виходжу з квартири — я уникаю контактів із зовнішнім світом. Часто я не в змозі витримати нікого, навіть свою дружину, дочку та себе самого. **(Пан Б.)**



Почуття є своєрідним мостом між людиною та її оточенням. Нерідко у травмованих людей почуття змінюються. Постраждалим здається, що їхні почуття щезають. Це ускладнює їхнє спілкування з іншими людьми. Як наслідок, страждають не тільки самі травмовані але і їхні родичі

та друзі. Вони відчують себе в глухому куті, оскільки не можуть зрозуміти поведінку їм близької людини та не знають, як із нею поводитися. Це призводить до непорозумінь або конфлікту в сім'ї та в стосунках.

Окрім впливу на спільне життя партнерів і подружжя, травма особливим чином впливає на батьківську роль і тим самим на виховання дітей. Постраждалим часто не вдається встановити близький контакт зі своїми дітьми. Вони не розмовляють із дітьми про своє минуле і травму, тому що не хочуть їх обтяжувати та хочуть захистити від жадликих вражень.

Діти надзвичайно чутливі. Вони відчують стрес своїх батьків, навіть якщо про це ніхто не говорить. Травматизація батьків також може впливати на дітей. Вони розвивають тривожність та інші симптоми стресу, навіть якщо самі не стикалися із жодними травмами.

Це ускладнює стосунки між батьками та дітьми. Тож не варто сумніватися: потрібно якомога скоріше звертатися до відповідного спеціаліста.



Корисно знати

Діти та близькі травмованих людей також потребують допомоги та консультації спеціалістів. Вони часто страждають через зміну почуттів та поведінки своїх травмованих родичів. Постраждали та їхні родичі відчують себе чужими один для одного.

Наслідки травми можуть вражати дітей та підлітків



Моя дочка раптово перестала спати вночі. Вона боялася темряви і часто плакала. Вона також скаржилася на біль у животі, у неї зник апетит. Її успішність у школі постійно знижувалася. Що ж таке з нею трапилося? — подумала я.

(Пані Б.)



Окрім батьків, діти та підлітки часто отримують травми внаслідок жаклих подій. Це погано, оскільки діти перебувають в стадії розвитку, тож вони особливо вразливі та безпорадні.

Тому важливо визнати потребу та страждання травмованих дітей, надати їм відповідну підтримку. Нерідко цього буває

недостатньо, тому що батьки не хочуть згадувати про проблеми дітей. Це викликає надто великий страх. Тому що боротьба із наслідками жахливих переживань у дітей також означає конфронтацію з їхньою власною травмою.

У дітей часто спостерігаються дещо інші реакції та симптоми, ніж у дорослих:

- Тривожні реакції та страх, порушення сну з нічними жахами
- Замкнутість, зневіра та смуток
- Обмежена спонтанність і радість життя
- Скарги, наприклад, на біль у животі або головний біль, енурез
- Порушення концентрації уваги та складнощі в навчанні (наприклад, у школі)
- Агресивна поведінка та підвищена дратівливість
- Проблеми з поведінкою



Чи тільки дорослі схильні до посттравматичного стресового розладу?

Ні! Діти та підлітки також можуть бути схильні до цього розладу. Вони особливо вразливі та дуже страждають від жахливих спогадів, не маючи можливості говорити про них, навіть з батьками, які хочуть, щоб дитина просто забула все погане.



Корисно знати

Травмовані діти та підлітки терміново потребують терапевтичної підтримки, консультування та супроводу! Не зволікайте і якнайшвидше зверніться до відповідного спеціаліста.

Наслідки травми виліковні



Я дуже страждала від жахливих спогадів. Нарешті, я звернулася до фахівця і поговорила з нею про свої проблеми, скарги та страхи. Мене також підтримала моя родина. З того часу я почуваюся набагато краще і можу знов сміятися. (Пані Б.)



Загоювання ран, душевних або фізичних, потребує певного часу. Необхідно звернутися за консультацією фахівця, якщо основні симптоми посттравматичного стресового розладу тривають понад чотири тижні. Зазвичай перші симптоми з'являються одразу після травмування. Проте іноді вони виявляються через роки як результат іншої стресової життєвої ситуації. Професійне лікування наслідків травми відбувається на кількох рівнях. Це включає психотерапію, соціальну підтримку та за певних умов медикаментозне лікування. Витрати на лікування покриваються обов'язковим медичним страхуванням.

Психотерапія ефективна в разі травматичних розладів; вона проводиться одним або кількома профільними спеціалістами. Психотерапія сприяє самовідновленню. Вона пропонує безпечне та надійне середовище для обговорення травматичних подій, пов'язаних із ними

захворювань та проблем. Разом із фахівцем рішення щодо скарг та ваші власні сильні сторони відкриваються наново.

Соціальна і економічна підтримка допомагає за наявності стресових умов життя. Наприклад, пацієнти отримують практичну допомогу, щоб подолати труднощі своєї життєвої ситуації. Це може бути підтримка з боку соціальних консультантів або медичні бесіди з членами сім'ї, органами влади або роботодавцем.

Медикаментозна терапія спрямована на окремі симптоми посттравматичного стресового розладу. Це можуть бути медикаменти, які за умови регулярного прийому послаблюють депресивні симптоми, постійний біль, порушення сну або тривожність. Ці препарати не викликають звикання та не змінюють особистість. На жаль, медикаменти лише частково можуть впливати на важкі спогади, нічні жахи або бажання все забути. Для цього додатково потрібна психотерапія.



Корисно знати

Посттравматичний стресовий розлад зазвичай добре піддається лікуванню. Психотерапія є найбільш ефективним методом лікування. Медикаментозна терапія може полегшити симптоми посттравматичного стресового розладу.

Не зволікайте і зверніться до фахівця, який має досвід у терапії травм!

Ці фахівці та медичні установи можуть допомогти



Лікарі загальної практики часто першими дізнаються про скарги. Вони зможуть виявити посттравматичний стресовий розлад та направити постраждалих до фахівців, психотерапевтів або спеціалізованих установ.

Психотерапевти (психологи, психіатри з додатковою психотерапевтичною освітою) мають власну практику, працюють у психіатричних клініках або в амбулаторних психіатричних закладах. Вони проводять психотерапію наодинці або в групах.

Психіатри (лікарі зі спеціальною психіатричною освітою) можуть призначати медичне обстеження та виписувати ліки. Психіатри працюють в приватних практиках, а також в амбулаторних психіатричних установах чи психіатричних лікарнях.

Психотерапія може проводитися або амбулаторно у спеціалізованій практиці, або в в денному чи повному стаціонарі.



Корисно знати

Медичне, терапевтичне або соціальне лікування та догляд потребують довірливих відносин між пацієнтом і спеціалістом. Іноді пацієнтам легше, якщо спеціаліст тієї ж самої статі. Також пацієнтам може бути важливо проведення лікування рідною мовою або за допомогою професійних перекладачів. Не зволікайте з обговоренням цих питань.

Денні психіатричні стаціонари забезпечують часткове стаціонарне лікування. Це означає, що протягом дня пацієнти проходять терапевтичну програму в денному стаціонарі. Вночі вони перебувають вдома. Тут працюють спеціалісти різних професій.

Психіатричні клініки відповідають за госпіталізацію в гострому стані та, перш за все, стаціонарне лікування. Щоб потрапити в психіатричну клініку, зазвичай потрібне направлення від лікаря. Тут також працюють лікарі різних спеціальностей.

Психіатрична позалікарняна допомога та догляд існують переважно у великих містах. Спеціалісти з психіатричного догляду можуть відвідувати людей із психічними захворюваннями вдома та допомагати їм у повсякденних справах.



Корисно знати

Симптоми посттравматичного стресового розладу піддаються лікуванню. Скарги є реакцією на надзвичайно сильний стрес, який потребує якомога скорішого лікування у спеціаліста.

Усі медичні та терапевтичні фахівці зобов'язані зберігати професійну таємницю.

Тут ви знайдете підтримку



- Спеціалісти, яким можна довіряти: це можуть бути ваш сімейний лікар, вузькопрофільний спеціаліст із психіатрії або психотерапії, психотерапевт.
- Соціальні служби: соціальні працівники в муніципалітеті за місцем проживання є хорошими першими координаторами на шляху вирішення різноманітних проблем.
- Консультаційний центр для жертв у вашому окрузі:
www.opferhilfeschweiz.ch
- Пастирське піклування в релігійних громадах: пастир або священник є важливим радником у складних життєвих обставинах, а також хорошим першим координатором.
- Телефон довіри: анонімна лінія допомоги в кризових ситуаціях. Телефон довіри — це перший цілодобовий координатор, який може використовуватися незалежно від культурної або конфесійної приналежності.
Телефон 143, www.143.ch

- Консультативна лінія 147: безкоштовна анонімна допомога телефоном та анонімне консультування в чаті для дітей і молоді в кризових і складних життєвих обставинах. Доступна цілодобово. Телефон 147, www.147.ch
- Pro Mente Sana: анонімне консультування телефоном, тел. 0848 800 858. Пн, Вт, Чт 9:00—12:00, Чт. 14:00 —17:00 Pro Mente Sana пропонує послуги безкоштовного консультування з юридичних або психосоціальних питань для людей із психічними захворюваннями та їхніх родичів. www.promentesana.ch



Корисно знати

Ваш сімейний лікар може допомогти вам підібрати правильне лікування або консультаційний центр.

Добірка особливих пропозицій допомоги для мігрантів

- Психіатрична амбулаторія: у великих містах, наприклад у Базелі, Берні, Женеві, Лозанні, Вінтертурі, Цюриху, передбачені години психіатричних або психотерапевтичних консультацій у психіатричних клініках або інших закладах для мігрантів. За необхідності консультативні години надаються в супроводі усних перекладачів. Усні перекладачі зберігають професійну таємницю.
- Амбулаторія для жертв катувань та війни, Швейцарський Червоний Хрест, Werkstrasse 16, 3084 Wabern (Ваберн). Телефон 058 400 47 77, www.redcross.ch/ambulatorium

- Gravita, Центр психотравматології, Bahnhofplatz 5, 9000 St. Gallen (Санкт-Галлен), Телефон 071 552 25 15, www.gravita.ch
- Амбулаторія для жертв катувань та війни, відділення психіатрії і психотерапії, Університетська клініка Цюриха, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich. Телефон 044 255 49 07, www.psychiatrie.usz.ch
- Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève (ctg Genève), Département de médecine communautaire, Rue Michelidü Crest 24, 1211 Genève 14. Téléphone 022 372 53 28, www.hugge.ch
- Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Lausanne (ctg Vaud), Appartenances, Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne. Téléphone 021 341 12 50, www.appartenances.ch
- Перелік психотерапевтів, які розмовляють іноземними мовами. Видавник: Швейцарська асоціація психотерапевтів, телефон 043 268 93 00, www.psychotherapie.ch
- Інтернет-платформа migesplus.ch SRK: вона пропонує огляд найважливіших багатомовних брошур, відеороликів та інших матеріалів з інформацією про здоров'я www.migesplus.ch
- Мультикультурний консультаційний центр із питань залежностей у Базелі (MUSUB), Nauenstrasse 49, 4052 Basel. Телефон 061 273 83 05, www.musub.ch

У надзвичайній ситуації

- Швидка медична допомога: якщо ви не можете зв'язатися зі своїм сімейним лікарем, зверніться у швидку медичну допомогу або амбулаторну психіатричну службу.
- У будь-якій ситуації, яка загрожує життю, наприклад нещасний випадок або хвороба, звертайтеся безпосередньо в службу порятунку за номером 144.

Вихідні дані

3-тє видання 2016 р.

Видавець

Швейцарський Червоний Хрест
Департамент охорони здоров'я та інтеграції,
амбулаторія для жертв катувань і війни,
Werkstrasse 16, 3084 Wabern (Ваберн)
Телефон: 058 400 47 77 www.redcross.ch

Об'єднання «Підтримка жертв катувань»
(складається з амбулаторій для жертв катувань
і війни в Берні, Женеві, Лозанні, Санкт-Галлені та Цюриху)
www.torturevictims.ch

Текст: Томас Хофер (Thomas Hofer), переглянуто Францискою Зігенталер
(Franziska Siegenthaler), Карлою Бенедетті (Carla Benedetti)

Зображення: Маттіас Шнеєбергер (Matthias Schneeberger)

Дизайн: graphicprint SRK Друк: graphicprint SRK

Макет для іноземних мов: Alscher Text & Design

Джерело цитат: «Mit der schwierigen Erinnerung in der sicheren Fremde»
(З важкими спогадами в безпечній чужій країні), 2008, Kontrast, Zürich
(Цюрих)

Albanisch, albanais, albanese
Arabisch, arabe, arabo
Deutsch, allemand, tedesco
Englisch, anglais, inglese
Französisch, français, francese
Italienisch, italien, italiano
Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo / Bosnisch, bosniaque, bosniaco
Paschto, pashto, pashto
Persisch, persan, persiano
Russisch, russe, russo
Tamilisch, tamoul, tamil
Tigrinya, tigrinya, tigrino
Türkisch, turc, turco
Ukrainisch, ukrainien, ukraino

Адреса замовлення:

www.migesplus.ch — інтернет-платформа
для отримання інформації щодо здоров'я багатьма мовами

Ця брошура була підготована за технічної та фінансової підтримки компанії migesplus у межах регіональної програми «Міграція і здоров'я» 2008—2013 рр.

За фінансової підтримки Державного секретаріату з питань міграції SEM



Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch

