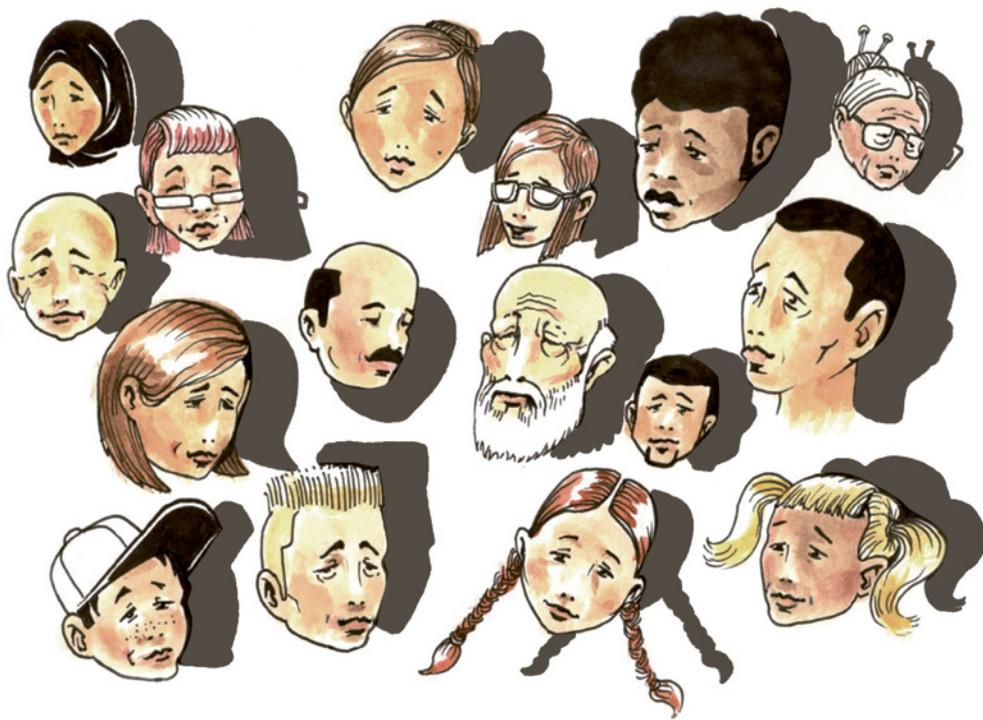


Когда забыть не получается

Информационная брошюра о посттравматическом стрессовом расстройстве



Доступно
на 14 языках



Schweizerisches Rotes Kreuz



Для кого предназначена эта брошюра?



Эта брошюра предназначена для людей, а также их семей, которые пережили травматические события. Участниками являются г-н Б. и г-жа Б. с их дочерью. Эта семья проходит через всю брошюру и рассказывает, базируясь на конкретных примерах, о процессах развития, последствиях и преодолении посттравматического стрессового расстройства. Кроме того, в этой брошюре можно найти полный список подходящих предложений поддержки и консультационных центров.

Рисунки служат для наглядности и иллюстрации. Высказывания и пережитые события не относятся к изображенным на рисунках людям.

Содержание

Травма и последствия травмы | 4

Что может являться травматическим событием? | 6

Что такое травматические расстройства? | 7

Что такое посттравматическое стрессовое расстройство? | 8

1 | Навязчивые воспоминания | 10

2 | Избегание | 12

3 | Возбуждение и напряжение | 14

Диссоциация как травматическое расстройство | 16

Боль как травматическое расстройство | 18

Травматические расстройства могут поражать всю семью | 20

Травматические расстройства могут встречаться также у детей и подростков | 22

Травматические расстройства излечимы | 24

Эти специалисты и центры могут оказать вам помощь | 26

Здесь вы найдете дополнительную поддержку | 28

Различные предложения помощи для мигрантов | 29

Как использовать эту брошюру?



Полезно знать.
Специальные инструкции



Кто? Что? Почему?
Ответы на вопросы

Травма и последствия травмы



Когда я возвращался с работы домой, в меня выстрелили, на следующий день это произошло снова. С этого дня я боялся выходить на улицу.

Эти события до сих пор преследуют меня в Швейцарии — снова и снова я слышу выстрелы, и мне кажется, что эти люди мне угрожают. (Г-н Б.)



Возникают жизненные стрессовые ситуации, которые вызывают большой страх, беспомощность и бессилие. Такие ситуации называются «травмой». Травматические ситуации могут влиять на чувства, мысли и настроения пострадавших в течение длительного времени.

Травматический опыт может поражать психологически и физически. Физические травмы часто хорошо заметны и могут быть излечены врачами. Психологические раны, однако, незаметны и часто не лечатся. Они вызывают у пострадавших серьезные страдания, например напряжение, боли, нарушения сна, тревожность или депрессии. Окружающий мир изменяется для пострадавших, и уже ничто не кажется прежним.

Если такие психологические травмы длятся в течение длительного периода, они называются травматическими расстройствами. Они мешают в повседневной жизни, и их тяжело переносить. Травматические расстройства могут быть излечены. Поэтому важно на как можно более ранней стадии обратиться к специалисту. Это первый шаг к эффективному лечению и возможность начать новую жизнь после травмы.



Полезно знать.

Каждый может быть поражен травматическими событиями. Почти каждый человек испытал по крайней мере одну травму в своей жизни. Продолжительные психические травмы и травматические расстройства могут быть излечены. Обратитесь как можно раньше к специалисту и получите необходимую помощь!

Что может являться травматическим событием?

Травматическое событие для многих людей является психологическим шоком. Произошедшее событие трудно осознать и с ним тяжело справиться. Не имеет значения, испытал человек травму лично или был очевидцем.

Следующие события соответствуют критериям травмы:

- стихийные бедствия, такие как землетрясения, наводнения или лесные пожары;
- войны, будь то участие то в качестве военнослужащего/военнослужащей или гражданского лица;
- несчастные случаи и события, оказывающие тяжелые физические и душевные страдания;
- пытки, длительное тюремное заключение;
- большая угроза, изгнание и бегство;
- изнасилование и другие формы сексуального насилия;
- стать очевидцем угрозы, травмы и насилия, в особенности, если это касается близких людей.



Что такое травма?

Травма — это событие, в котором человек лично, как очевидец или словесно подвергается большой угрозе, например: смерть, серьезное телесное повреждение или сексуальное насилие.

Что такое травматические расстройства?

Люди реагируют очень по-разному на стрессовые события. Многие чувствуют себя легкоуязвимыми после травмы. Боли после травмы являются признаком того, что тело и ум пытаются исцелить себя и восстановить здоровье.

Постоянные боли указывают на то, что пострадавшие лица не смогли еще должным образом справиться с плохими событиями. Эти люди страдают после травматического события травматическими расстройствами, такими как тревоги, диссоциации (смотрите страницу 14), депрессии, нарушения сна, физические нарушения, вспышки гнева, суицидальные мысли.

Некоторые из них также сообщают о том, что им становится трудно отказываться и высказывать свое собственное мнение. Они часто только молчат, удаляются от своих друзей и чувствуют себя ненужными. Часто встречающимся травматическим расстройством является посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).



Полезно знать.

Не все люди одинаково реагируют на травматическое событие. Это вполне нормально и не имеет никакого отношения к тому, чтобы «быть сильным» или «быть слабым». Некоторые люди переживают такую ситуацию практически невредимо, другие же получают физическую и психическую травму. Если травматический опыт не случаен, а намеренно вызван другими людьми и повторяется многократно, то риск возникновения проблем со здоровьем увеличивается.



Что такое посттравматическое стрессовое расстройство?



Снова и снова я вижу ужасные образы бегства в моей голове, особенно ночью. Все чувства того времени снова внезапно возникают. Для меня это почти тяжелее, чем хронические боли в спине и головные боли, от которых я страдаю. (Г-жа Б.)



Особенно часто возникающей проблемой после травмы является «посттравматическое стрессовое расстройство». Это заболевание проявляется тремя основными признаками:

- 1 | Навязчивые воспоминания
- 2 | Избегание
- 3 | Возбуждение и напряжение

На следующих страницах эти три признака описаны подробно.

**Навязчивые
воспоминания**



Избегание



**Возбуждение и
напряжение**



1 | Навязчивые воспоминания

Пострадавшие мучаются оттого, что не могут забыть то, что случилось. Воспоминания о травме появляются снова и снова, несмотря на то что они нежелательны.



Снова и снова я вижу пламя горящего дома и застреваю в болезненных воспоминаниях о прошлом. Я часто просыпаюсь по ночам, и меня окутывает страх. (Дочь)



После травматического события воспоминания об этой травме могут навязчиво возникать снова и снова. В эти моменты у пострадавших возникает такое чувство, как будто они снова переживают эти события.

Воспоминания могут появляться даже ночью и принимать форму кошмаров.

Воспоминания о травме могут вызвать сильные чувства и большой страх. В результате пострадавшие начинают, например, сильно потеть или дрожать и чувствовать сильное давление в груди. Им кажется, что они больше не могут себя контролировать и сходят с ума. Часто «отключение» таких изображений невозможно. Это приводит к большему отчаянию, стыду и гневу.

Нежелательное воспоминание происходит внезапно и без видимых причин. Часто существуют определенные триггеры. Чувственные впечатления, похожие на те, которые произошли во время травмы (звуки, запахи и т. д.).



Почему воспоминания о травме возникают снова и снова?

Если воспоминания неумышленно возникают снова, это признак того, что душа продолжает страдать от травматического события. В то же время это является призывом «отпустить» тяжелые воспоминания. Этот принцип можно сравнить с функцией напоминания в мобильном телефоне. Пока размещенная задача или заметка не обработаны, будет регулярно появляться напоминание, связанное с запросом обработать задачу.

2 | Избегание

Пострадавшие тщательно пытаются забыть обо всем и избегают того, что связано с плохими событиями. Больше всего они хотят просто забыть свое прошлое.



Я почти никогда не говорю с другими людьми ни о моих ужасных переживаниях, ни о повседневной жизни. Я хотел бы просто забыть все, что случилось.

Но у меня это не получается. (Г-н Б.)



Нежелательные воспоминания о травме и связанное с ней чувство вызывают много стресса. По этой причине пострадавшие стараются избегать и забыть обо всем, что напоминает о страшном событии. Примерами этого являются мысли, чувства, места, действия, люди или ситуации, напоминающие о травме. Часто это не удается.

Поэтому многие пострадавшие тщательно пытаются отгородиться и больше не хотят быть вместе с другими людьми. Что в результате лишает их прекрасных переживаний и радостей жизни. Вещи, которые были когда-то важными или приносили радость, вдруг больше не имеют никакого смысла. Таким образом, могут быть ослаблены и чувства. Например, человек перестает любить свою семью как раньше. Больше нет желаний, идей и планов для своей собственной жизни.



Полезно знать.

Избегание ситуаций, которые напоминают о плохом событии, является, прежде всего, нормальной реакцией: тот, кто старается защитить себя от дальнейших травм, сможет таким образом обеспечить свое выживание.

Но постоянное избегание или вытеснение предотвращают столкновение с плохим событием, и, таким образом, травма не сможет быть должным образом отработана. Кроме того, человек пытается все больше уйти от повседневной жизни и теряет контакт со своими близкими. В этом случае важно проконсультироваться со специалистом.

3 | Возбуждение и напряжение

Пострадавшие страдают от сильной нервозности, напряженности, боязни и бессонницы.



Я постоянно чувствую внутреннее беспокойство и нервозность. Несмотря на таблетки, я с трудом могу уснуть. Я дрожу в постели, у меня появляется головная боль, и я жду с большим нетерпением рассвета, чтобы подняться. (Г-жа Б.)



Люди с посттравматическим стрессовым расстройством ведут себя очень осторожно и внимательно наблюдают за своим окружением. Они находятся в постоянной тревоге: они всегда наблюдают за потенциальной опасностью, чтобы сразу же ее обнаружить или немедленно избежать наплыва воспоминаний. На это напряжение и стресс человек реагирует в итоге также физически. Многие пострадавшие жалуются на проблемы со сном. Им тяжело уснуть вечером, и они просыпаются ночью в поту и с сильным сердцебиением.

Утром они чувствуют усталость, истощенность и имеют трудности с концентрацией внимания. Многие люди также сообщают, что они становятся более раздражительными, чем до травмы, и часто страдают от сильной истерики по незначительным причинам. Кроме того, они становятся гораздо боязливее, чем до травмы.



Полезно знать.

Постоянная тревога и напряженность направлены на возможное обнаружение всех будущих угроз, чтобы предотвратить повторение травмы. Это постоянное возбуждение приводит с течением времени к физическому и психическому истощению.

Резюме посттравматического стрессового расстройства

Объяснение трех признаков дает понять, что посттравматическое стрессовое расстройство состоит из многих проблем.

Часто некоторые не осознают, что боли и травмы связаны друг с другом. По этой причине часто возникает чувство, что никогда не удастся избавиться от страшных воспоминаний и что можно сойти с ума. Многие пострадавшие также описывают, что они чувствуют себя виноватыми и стыдятся того, что произошло во время травмы, несмотря на то что они стали жертвой.



Полезно знать.

Посттравматическое стрессовое расстройство имеет много граней. Все эти реакции и чувства являются частыми и ожидаемыми ответами на «ненормальную» ситуацию. Они являются признаком того, что тело и душа заняты тем, чтобы обработать травматический опыт и залечить полученные душевные раны.

Диссоциация как травматическое расстройство

Пострадавшие страдают от измененного восприятия, в котором они воспринимают свои чувства и себя запутанно и странно. Это состояние известно на профессиональном языке как диссоциация.



Часто я чувствую большую пустоту внутри, как будто бы я — больше не я. Это заходит так далеко, что я больше не могу ощущать части своего тела. (Г-н Б.)



Диссоциация — это часто встречающееся посттравматическое расстройство

Диссоциация является часто возникающим травматическим расстройством. Некоторые пострадавшие описывают, что они вдруг воспринимают свои чувства, себя самих или свои действия иначе, чем до травмы. Часто речь идет об измененных восприятиях реальности, как будто бы человек находится в тумане или за стеклом. Например, вы вдруг не знаете, что вы только что сделали, где именно вы находитесь

или как вы туда попали. Знакомые места или лица вдруг кажутся очень чужими и нереальными. Поражено может быть даже ваше собственное тело, которое вдруг кажется чужим и не принадлежащим вам. Иногда у пострадавших также возникает чувство, что они больше не контролируют себя и чувствуют себя марионетками. Или ощущают оцепенелость внутри и не могут двигаться.

Все эти чувства и ощущения тела очень неприятны и вызывают страх. Иногда пострадавшие пытаются избавиться от этого состояния, причиняя себе боль.



Почему восприятие может измениться?

Изменение восприятия (диссоциация) является важной функцией выживания нашего тела. Если угроза — например, во время травмы — слишком большая, тело деревенеет, мышление приостанавливается, а боль или чувства больше не воспринимаются. Пострадавшее лицо решает, хочет оно бороться или бежать. Если оба варианта безнадежны, тело «деревенеет». Тело запоминает эту защитную функцию — просто неметь после травмы, и использует ее даже спустя годы, когда появляются воспоминания о травме. Часто это происходит очень быстро в стрессовых ситуациях повседневной жизни. Пострадавшие испытывают это состояние как большую потерю контроля над собственными действиями или жалуются на проблемы с концентрацией внимания и провалы в памяти. Кроме того, это может вызывать измененное чувство времени (замедленное движение).



Боль как травматическое расстройство



Я ненавидела себя за эти проблемы со здоровьем и спрашивала себя: почему у меня болит голова и спина, почему возникает эта нервозность, теперь, когда мы в безопасности? Почему именно сейчас? (Г-жа Б.)



Люди, которые пережили травматические ситуации, впоследствии часто страдают от хронических физических болей. Часто возникают следующие виды боли:

- боль в спине, боль в ногах и стопах;
- боль в суставах и головная боль;
- боли в животе и желудке, дискомфорт в нижней части живота;
- боль во время мочеиспускания;
- головные боли.

Многие пострадавшие ощущают свою боль как очень упрямую и хотят постоянного облегчения. Тем не менее в медицинских исследованиях о физических причинах боли либо не говорится вообще, либо говорится недостаточно. Это происходит потому, что физические и душевные боли тесно взаимосвязаны и воздействуют друг на друга.

Избегание, сильное возбуждение и напряжение являются причиной стресса. Стресс приводит к боли, и наоборот. Это также означает, что текущие условия жизни, такие как доход, благополучие круг друзей или фактический статус проживания, могут воздействовать на ощущение боли. Таким образом, у хронической боли всегда есть несколько причин.

Кроме того, эта проблема усугубляется тем, что боль связана с воспоминаниями о травмирующих событиях. Например, боль на измученных частях тела может возникать даже тогда, когда ничего не видно на рентгенограмме. Присутствие боли в результате всегда приводит к болезненным воспоминаниям о травматическом событии, как будто тело напоминает об этом. Это «переживание заново событий здесь и сейчас» многие воспринимают с большим стрессом.

Хроническая боль вызывает у многих пострадавших пассивность, отстранение от семьи и друзей, а также безнадежность. Некоторые пытаются успокоиться с помощью алкоголя или медикаментов, чтобы таким образом снять напряжение и сделать боль более терпимой. Это, в свою очередь, оказывает огромное влияние на семейные и социальные отношения, а также на профессиональную деятельность.



Полезно знать.

Многие травмированные люди, помимо проявлений психических признаков посттравматического стрессового расстройства, ощущают постоянные боли. Стресс приводит к напряжению, напряжение приводит к боли, а боль — к стрессу. Поскольку тело, душа и фактические условия жизни тесно взаимосвязаны, хроническая боль всегда имеет несколько причин.

Травматические расстройства могут поражать всю семью



Я живу очень уединенно и почти не покидаю свою квартиру: я избегаю контактов с внешним миром. Часто я просто не могу выдержать никого, кроме своей жены, своей дочери и себя самого. (Г-н Б.)



Чувства являются своеобразным мостом к окружающим людям. Часто у травмированных людей чувства изменяются. Некоторым пострадавшим людям кажется, что их чувства исчезают.

Это осложняет их общение с другими людьми. Впоследствии страдают не только сами пострадавшие, но также их родственники и друзья. Они ощущают себя поставленными в тупик, так как не могут понять поведение травмированного человека и не знают, как себя с ним вести. Это, в свою очередь, приводит к непониманию или конфликту в семье и отношениях.

Помимо влияния на совместную жизнь партнеров и супругов, травма особенно влияет на родительскую роль и, таким образом, на воспитание детей. Часто пострадавшим не удается найти близкий контакт со своими детьми. Они не говорят с детьми о прошлом и травме, потому что не хотят их обременять и хотят защитить от страшных событий. Дети очень чувствительны. Они чувствуют стресс своих родителей, даже если те об этом не говорят. Травматизация родителей также может оказывать влияние на детей. Они развивают тревожность и другие симптомы стресса, даже если они сами не испытали никакой травмы.

Все это усложняет отношения между родителями и детьми. Именно поэтому не стоит сомневаться и нужно обращаться к соответствующему специалисту как можно скорее.



Полезно знать.

Дети и близкие травмированных людей нуждаются в помощи и консультации специалистов. Они часто страдают из-за изменения чувств и поведения своих травмированных родственников. Пострадавшие и их родственники чувствуют себя чужими друг другу.

Травматические расстройства могут встречаться также у детей и подростков



Моя дочь внезапно перестала спать по ночам. Она боялась темноты и часто плакала. Она также жаловалась на боли в животе, и у нее пропал аппетит. Ее успеваемость в школе постоянно снижалась. Что, черт возьми, с ней случилось, подумала я? (Г-жа Б.)



Помимо родителей, дети и подростки часто получают травмы в результате страшных событий. И это плохо, так как дети находятся в стадии развития и поэтому особенно уязвимы и беспомощны.

Поэтому важно признать нужды и страдания травмированных детей и предоставить им соответствующую поддержку.

Часто этого бывает недостаточно, потому что родители не хотят упоминать о проблемах детей. Слишком большой страх. Потому что часто борьба родителей с последствиями страшных событий у детей также означает конфронтацию с их собственной травмой.

Дети часто имеют немного разные реакции и симптомы по сравнению со взрослыми:

- тревожные реакции и страх, нарушения сна с кошмарами;
- отстраненность, уныние и печаль;
- ограниченные спонтанные реакции и жизнерадостность;
- такие жалобы, как боли в животе или головные боли, энурез;
- нарушение концентрации и трудности в обучении (например, в школе);
- агрессивное поведение и повышенная раздражительность;
- поведенческие проблемы.



Только взрослые страдают посттравматическим стрессовым расстройством?

Нет! Дети и подростки также могут это испытывать. Они особенно уязвимы и сильно страдают от страшных воспоминаний, не будучи в состоянии говорить об этом. Часто даже с родителями, которые хотят, чтобы ребенок просто забыл все плохое.



Полезно знать.

Травмированные дети и подростки остро нуждаются в терапевтической поддержке, консультации и совете! Не сомневайтесь и обращайтесь как можно скорее к соответствующему специалисту агентства.

Травматические расстройства излечимы



Я очень страдала от ужасных переживаний. Наконец, я нашла опытного специалиста и поговорила с ней о своих проблемах, жалобах и опасениях. Также меня поддержала моя семья. С тех пор я чувствую себя намного лучше, и я могу снова смеяться.

(Г-жа Б.)



Заживление ран, будь то душевных или физических, занимает много времени. Необходимо обратиться за консультацией к специалисту, если основные симптомы посттравматического стрессового расстройства присутствуют более четырех недель.

Обычно первые симптомы возникают сразу после травмы. Но иногда симптомы появляются спустя годы в результате другой стрессовой жизненной ситуации. Профессиональное лечение травматического расстройства происходит на нескольких уровнях. Оно включает в себя психотерапию, социальную поддержку и в определенных обстоятельствах медикаменты.

Психотерапия эффективна при травматических расстройствах, проводимая специализированным (-и)

психотерапевтом (-ами). Психотерапия способствует самовосстановлению. Она обеспечивает безопасную и защищенную среду для обсуждения травматических событий, связанных с ними заболеваний и проблем. Вместе со специалистом разрабатываются решения для преодоления трудностей и заново находят сильные стороны пациента.

При стрессовых условиях жизни предоставляются социальная и финансовая поддержка. Например, пациенты получают практическую помощь для преодоления трудностей в их жизненной ситуации. Это могут быть поддержка через консультанта по социальным вопросам или медицинские консультации с членами семьи, органами власти или работодателем.

Медикаментозная терапия направлена на определенные симптомы посттравматического стрессового расстройства. К ней относятся, например, медикаменты, которые при регулярном приеме ослабляют депрессивные симптомы, постоянную боль, нарушения сна или тревожность. Но, к сожалению, тяжелые воспоминания, ночные кошмары или желание просто все забыть лишь частично лечатся с помощью медикаментов. Это требует дополнительно психотерапии.



Полезно знать.

Посттравматическое стрессовое расстройство, как правило, хорошо поддается лечению. Психотерапия — наиболее эффективный метод лечения. Медикаментозное лечение может облегчить симптомы посттравматического стрессового расстройства.

Смело обращайтесь к специалисту с опытом лечения таких травм!

Эти специалисты и центры смогут оказать вам помощь



Врачи общей практики часто узнают о жалобах первыми. Они смогут установить посттравматическое стрессовое расстройство и направить пострадавших специализированным врачам, психотерапевтам или в специализированные учреждения.

Психотерапевты (психолог, психиатр с дополнительным психотерапевтическим обучением) имеют частную практику, а также работают в психиатрических клиниках или в амбулаторных службах охраны психического здоровья. Они проводят психотерапию индивидуально или в группах.

Психиатры (врачи со специальным психиатрическим образованием) смогут провести медицинские исследования и выписать медикаменты. Психиатры имеют частную практику, а также работают в амбулаторных службах охраны психического здоровья или психиатрических клиниках.



Полезно знать.

Медицинское, терапевтическое и социальное лечение и уход требуют доверительных отношений между пациентом (-кой) и специалистом. Иногда пациентам и пациенткам легче, когда специалист одного с ними пола. Также для пациентов может быть очень важным проведение лечения на родном языке или с помощью профессиональных переводчиков. Не стесняйтесь обсуждать эти проблемы. Все медицинские и терапевтические специалисты обязаны сохранять конфиденциальность.

Психиатрические дневные стационары отвечают за стационарное лечение в неполном режиме. Это означает, что в течение дня пациенты посещают программу терапии в дневном стационаре, но проводят ночь дома. Здесь работают специалисты разных профессий.

Психиатрические клиники отвечают за госпитализацию и за стационарное лечение. Для госпитализации в психиатрическую больницу обычно требуется направление от врача. Здесь также работают специалисты разных специальностей.



Полезно знать.

Симптомы посттравматического стрессового расстройства поддаются лечению. Жалобы представляют собой реакцию на необычно сильный стресс, их лечение со специалистом следует начать как можно раньше. Все медицинские и терапевтические специалисты обязаны хранить медицинскую тайну.

Здесь вы найдете дополнительную поддержку



- Специалист, которому вы доверяете: это может быть ваш семейный врач, а также специалист в области психиатрии и психотерапии или психотерапевт.
- Социальная служба: для решения обширного спектра проблем сначала можно обратиться к сотрудникам социальной службы в местном муниципалитете.
- Консультационные центры для жертв в вашем кантоне: www.opferhilfeschweiz.ch.
- Церковная служба религиозных общин: церковнослужители могут помочь советом в трудных жизненных ситуациях, к ним тоже можно обратиться одним из первых.
- Служба Dargebotene Hand («Рука помощи»): анонимная телефонная помощь в кризисных ситуациях. Служба «Рука помощи» доступна 24 часа в сутки, туда можно обратиться независимо от культурной или конфессиональной принадлежности. Телефон 143, www.143.ch.

- Консультация 147: бесплатная анонимная помощь по телефону и анонимная консультация в чате для детей и подростков в кризисных и трудных жизненных ситуациях. Доступна 24 часа в сутки. Телефон 147, www.147.ch.
- Pro Mente Sana: анонимная телефонная консультация. Телефон 0848 800 858. Пн, Вт, Чт 9–12, Чт 14–17. Pro Mente Sana предлагает бесплатные консультации по юридическим или психосоциальным вопросам для психически больных людей и их родственников. www.promentesana.ch.



Полезно знать.

Ваш семейный врач может помочь вам найти подходящее лечение или консультацию.

Различные предложения помощи для мигрантов

- Психиатрические амбулаторные клиники в крупных городах, таких как Базель, Берн, Женева, Лозанна, Винтертур, Цюрих, психиатрические клиники или поликлиники и другие учреждения предлагают психиатрические или психотерапевтические консультации для мигрантов. При необходимости консультации могут проводиться при поддержке переводчиков. Переводчики обязаны хранить профессиональную тайну.
- Амбулаторная клиника для жертв пыток и войны, Швейцарский Красный Крест, Werkstrasse 16, 3084 Wabern. Телефон 058 400 47 77, www.redcross.ch/ambulatorium.

- Гравита, Центр психотравматологии, Bahnhofplatz 5, 9000 St. Gallen. Телефон 071 552 25 15, www.gravita.ch.
- Амбулаторная клиника для жертв пыток и войны, отделение психиатрии и психотерапии, Университетская клиника Цюриха, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich. Телефон 044 255 49 07, www.psychiatrie.usz.ch.
- Консультация для жертв пыток и войны в Женеве (ctg Geneva), Факультет общественной медицины, Rue MicheliduCrest 24, 1211 Genève 14. Телефон 022 372 53 28, www.hugbo.ch.
- Консультация для жертв пыток и войны Лозанна (ctg Vaud), Appartenances, Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne. Телефон 021 341 12 50, www.appartenances.ch.
- Перечень психотерапевтов, ведущих прием также на иностранных языках. Издатель: Швейцарская ассоциация психотерапевтов, телефон 043 268 93 00, www.psychotherapie.ch.
- Интернет-платформа Швейцарского Красного Креста migesplus.ch предлагает обзор наиболее важных многоязычных брошюр, видео и других материалов с информацией о здоровье, www.migesplus.ch.
- Мультикультурный консультационный центр для лиц, страдающих от зависимостей в Базеле (MUSUB), Nauenstrasse 49, 4052 Basel. Телефон 061 273 83 05, www.musub.ch.

В экстренных случаях

- Скорая медицинская помощь: если вы не можете связаться со своим семейным врачом, пожалуйста, обратитесь в службу неотложной медицинской помощи или амбулаторные психиатрические службы.
- В любой ситуации, которая представляет угрозу для жизни, будь то несчастный случай или болезнь, обращайтесь непосредственно в службу спасения по номеру 144.

Выходные данные

3-е издание, 2016 год

Издатель:

Швейцарский красный крест
Департамент здравоохранения и интеграции, Амбулаторная
клиника для жертв пыток и войны, Werkstrasse 16, 3084 Wabern
Телефон: 058 400 47 77 www.redcross.ch.

Союз «Support for Torture Victims»
(состоит из амбулаторных клиник для жертв пыток и войны
в Берне, Женеве, Лозанне, Санкт-Галлене и Цюрихе).
www.torturevictims.ch

Текст: Томас Хофер (Thomas Hofer), редакция Франциска Зигенталер
(Franziska Siegenthaler), Карла Бенедетти (Carla Benedetti).

Иллюстрации: Матиас Шнеебергер (Matthias Schneeberger).

Оформление: graphicprint SRK Печать: graphicprint SRK

Верстка иностранных языков: Alscher Text & Design.

Ссылки на источники: «Mit der schwierigen Erinnerung in der sicheren Fremde»,
2008, Kontrast, Zürich.

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

Адрес для заказов:

www.migesplus.ch — интернет-платформа
для получения медицинской информации на нескольких языках.

Эта брошюра была подготовлена при технической и финансовой поддержке компании migesplus в рамках национальной программы «Миграция и здоровье 2008–2013».

При финансовой поддержке Государственного секретариата по миграции SEM.



Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch

