

Консультації та допомога для вимушених переселенців та біженців з метою подолання психічного навантаження – допомога громадянам України

Консультування

Телефонна служба психологічної допомоги

Російськомовна телефонна служба психологічної допомоги «Доверіє»

☎ **030 44 03 08 454**

Medflex

За адресою medflex.de знаходиться україномовна служба безкоштовного телефонного консультування з залученням лікарів та психологів.

<https://www.medflex.de/help-ukraine>

Krisenchat («кризисний чат»)

Психосоціальна невідкладна допомога для українських дітей та підлітків

<https://krisenchat.de/ukraine>

Інтернет

За наступним інтернет-посиланням – <https://www.dgsf.org/aktuell/news/hilfen-fuer-gefluechtete> – зібрано корисні поради для біженців з України, німецькою та, частково, українською: інформація для кваліфікованих спеціалістів, постраждалих дорослих, підлітків та дітей, а також інші корисні посилання.

Соціально-психіатрична служба

Hamburger Straße 30, 23795 Bad Segeberg

☎ **04551 951 9493**

Соціально-психіатрична служба

Соціально-психологічне консультування в 11 дияконічних консультаційних центрах у Шлезвіг-Гольштейні Допомога в гострих кризових ситуаціях, налагодження контактів, напр. до дитячої та підліткової психіатрії, Освітні консультації, консультації по вагітності, міграційні послуги: <https://www.diakoniesh.de/meldungen/details/neues-landesweites-beratungsangebot-fuer-gefluechtete-aus-der-ukraine-1-1>

Додаткова гаряча лінія: Пт – Нд 16:00 – 22:00

☎ **0800 766 2476**

Психосоціальний центр для біженців у землі Шлезвіг-Гольштейн

Rendsburger Landstraße 7, 24113 Kiel

☎ **0431 705 594 92 або 93**

Психологічна (з приводу психологічних травм) консультація

Психосоціальний координаційний центр для біженців

Am Alten Kirchhof 12, 24534 Neumünster

☎ **04321 25 05 12 80**

Лікування

Сімейна лікарка / Сімейний лікар

<https://arztsuche.kvsh.de>

Зверніться до свого сімейного лікаря, наявного на місці. Тут можна отримати першу медичну допомогу. За наявності такої потреби Вас скерують до лікарів-спеціалістів, амбулаторного відділення клініки або денного стаціонару. У надзвичайних ситуаціях можливе також скерування до психіатричної лікарні.

Психіатрія / Психіатр + Невропатологиня / Невропатолог

- **Спільна лікарська практика Oldesloer Straße** ☎ **04551 96 96 60**
Пан Шрайер + пані Самаріна + пані Данеші-Гафсі
Oldesloer Str. 9, 23795 Bad Segeberg
- **Пані Онгьор** ☎ **04551 96 79 80**
Seminarweg 2a, 23795 Bad Segeberg
- **Пані д-р Тімме + пан Грефен** ☎ **04551 17 33**
Kirchstr. 31, 23795 Bad Segeberg
- **Пан д-р Канценштайн** ☎ **040 52 87 60 00**
Garstedter Feldstr. 10, 22850 Norderstedt
- **Пані д-р Шталь + пані д-р Ціммерманн** ☎ **040 35 96 98 00**
Rathausallee 7, 22846 Norderstedt
- **Пан д-р Прамшіфер + пан д-р Коровін** ☎ **04193 40 31**
Rathausplatz 3, 24558 Henstedt-Ulzburg
- **Пан д-р Ваушкун + пані Громолль** ☎ **04192 87 63 30**
Центр медичного обслуговування, Bleek 29, 24576 Bad Bramstedt

Психіатричні денні стаціонари / Амбулаторні відділення психіатричних клінік

Для лікування у денному стаціонарі та амбулаторному відділенні психіатричної клініки потрібне направлення від лікаря приватної практики.

- **Психіатричний денний стаціонар міста Bad Segeberg з амбулаторним відділенням**

Schillerstr. 13a, 23795 Bad Segeberg

☎ 04551 96 97 30

- **Психіатричний денний стаціонар міста Norderstedt з амбулаторним відділенням**

Beim Umspannwerk 6-8, 22844 Norderstedt

☎ 040 35 77 19 400

- **Психіатричний денний стаціонар міста Kaltenkirchen з амбулаторним відділенням**

Flottkamp 15, 24568 Kaltenkirchen

☎ 04191 99 96 0

- **Амбулаторне відділення у місті Rickling**

Daldorfer Straße 2, 24635 Rickling

☎ 04328 18 72 5

Лікарня

Для лікування у лікарні потрібне направлення від Вашого лікаря.

- **Психіатрична лікарня у місті Rickling**

Daldorfer Straße 2, 24635 Rickling

☎ 04328 18 0

Центри / амбулаторне відділення лікування психологічних травм

Для лікування у центрі для лікування психологічних травм потрібно мати направлення від свого лікаря.

- **Університетська клініка у м. Кіль, центр інтегративної психіатрії (ZIP)**

☎ 0431 500 98 008

- **Університетська клініка у м. Любек, центр інтегративної психіатрії (ZIP), амбулаторне відділення для лікування психічних травм**

☎ 0451 500 98 687

Психіатричний екстрений випадок

У випадку гострої кризи дзвоніть за **телефоном служби порятунку 112**

У пункті невідкладної допомоги обговорять з Вами план подальших дій та допоможуть почати їх виконання – наприклад, залучити поліцію, службу невідкладної психосоціальної допомоги, зв'язатися з соціально-психіатричною службою.

Психічна криза має місце за наявності, наприклад

- сильних проявів страху та паніки
- сильних проявів збудження та шаленства
- гострих проявів маячні
- глибокого відчаю та розчарування, можливо у поєднанні з наміром вчинити самогубство
- небезпеки для себе або інших людей, пов'язаної з психічним захворюванням
- гострих проявів зловживання алкоголем та/або наркотичними речовинами

Рекомендації щодо поведінки у кризовій ситуації

У поводженні з людьми, що перебувають у стані психічної кризи, ми рекомендуємо дотримуватись наступної лінії поведінки

- зберігати спокій та ясне мислення самим
- мати мужність для надання допомоги та підтримки навіть у випадку, коли хворий, можливо, не бачить необхідності у них та відхиляє усі спроби їх надати.