



A înțelege mai bine sănătatea mintală, repere pentru a acționa

Ghid practic despre
sănătatea mintală
pentru persoanele
în situație de precaritate
sau de migrare

Realizat de către Orspere-Samdarra





Conception graphique : **Manoël Verdiel**
Illustration : **Emma Tissier** avec l'accompagnement de **The Ink Link.**

Sănătatea mintală

Ce este?	2
Ce situații pot provoca o boală mintală?	3
Ce tip de probleme de sănătate mintală putem avea?	4

Care este acompanierea în sănătatea mintală în Franța?

Cine mă poate ajuta?	7
Sistemul de îngrijire și diferitele structuri ce pot face îngrijiri	8
Ce dificultăți pot avea pentru a întâlni un psiholog sau un psihiatru?	10
Ce trebuie făcut în caz de urgență psihiatrică?	10

Cum se va întâmpla cu personalul de îngrijiri?

Cum se va întâmpla?	10
A povesti despre viața mea unui necunoscut?	11
Medicul sau psihiatru îmi prescriu medicamente	12
Nu vorbesc franceză	12

Cum să am grijă de sănătatea mea mintală?

Ce pot face pentru a fi bine?	14
Exerciții practice de încercat	15

Dispozitive specifice

Pentru copiii mei și pentru adolescenți	16
Și pentru femei?	16
Alte dispozitive specifice	17

Resurse complementare

17

Pe timpul parcursului dumneavoastră sau când ați ajuns în Franța,

Dificultățile cu care ați fost confruntat pot avea efecte importante în sănătatea dumneavoastră mentală. E de exemplu posibil să vă simțiți deprimat, pierdut, singur, stresat, că nu reușiți să vă relaxați, că vă simțiți diferit, simptome ce nu sunt ușor de înțeles câte odată, vă pot chiar speria.

A manifesta aceste sentimente, aceste simptome sau o jenă, este des o problemă în viața de zi cu zi. În același timp, ceea ce resimțiți sunt reacții normale ce apar când facem față situațiilor dificile:

Este important de a reține că aceste sentimente sunt cauzate de către situațiile în care persoanele se află și nu sunt legate direct de persoanele înseși.

Acest ghid a fost create pentru a vă ajuta a înțelege mai bine ce este sănătatea mentală și cum funcționează accesul la îngrijiri și tratament în Franța. Veți găsi aici mărturii ale persoanelor exilate în Franța.

Acest ghid poate fi de asemenea un support pentru a vorbi despre sănătatea

mentală : nu ezitați a-l aduce cu dumneavoastră medicului pentru a vorbi despre asta, de a vorbi cu un lucrător social, cu prietenii voștri, cu colocatarii, cu familia care vă găzduiește... Veți găsi informații și resurse complementare pe site-ul internet al Orspere-Samdarra www.orspere-samdarra.com

Pentru a prezenta acest document unei persoane francofone, puteți să-i arătați acest paragraph explicativ:

Ce guide est un outil à destination des personnes en situation de précarité ou migration. Il a pour objectif d'expliquer ce qu'est la santé mentale et le fonctionnement des dispositifs de soins en France. Vous pouvez retrouver une version en français de ce document à : www.orspere-samdarra.com

Un imagier à la fin de ce guide peut faciliter la communication avec les personnes allophones.

Sănătatea mintală



Ce este?

Reprezentările sănătății mintale sunt diferite în funcție de țări, de culturi, de persoane: este deci dificil a propune o definiție unică. Puteți auzi diferiți termeni ce se apropie de **“sănătate psihologică”, “sănătatea psihică”, “sănătate mintală”, “sănătatea spiritului”, “sănătatea capului”, “sănătatea sufletului”**. În general, aceasta are legătură cu tot ce se petrece în capul nostrum, în spiritul nostru, în gândurile noastre. În același timp chiar dacă este vorba despre “sănătatea capului nostru”, sănătatea noastră mintală este influențată de către mediul nostru.

Sănătatea mintală face parte din sănătatea noastră. Este vorba de posibilitatea de a se simți bine cu sine însuși și cu ceilalți. O bună sănătate mintală nu este doar absența bolii: nu pentru că sunt bolnav nu mă simt bine. Pot fi considerat bolnav de către ceilalți și să mă simt bine!

Printre altele, sănătatea noastră mintală nu este fixă: dacă nu sunt bine astăzi, nu înseamnă că nu sunt bine tot timpul. Sănătatea mintală evoluează în funcție de ceea ce se petrece în viață, de mediul în care evoluăm...

● « Simptome»? « Boală »?

Simptomul este un semn de boală sau al evoluției sale. De exemplu tusea poate fi un simptom al gripei.

Pentru sănătatea mintală “visurile urate” sau coșmarurile repetate pot fi simptome ale traumatismelor psihice (acest termen va fi explicat mai încolo).

Boala este o schimbare negativă a stării noastre de sănătate, o perturbare a funcționării corpului nostru. Pentru sănătatea mintală ca și pentru sănătatea fizică există simptome de boală, dar și soluții și tratamente ce permit să fim mai bine.

● Ce este un« tabu »?

În Franța, faptul de a resimți o stare de nefericire, în sănătatea mintală este un subiect ce poate fi discutat cu profesioniștii care vă însoțesc fără a avea frică de consecințe negative.

OMAR

REFUGIAT,
EXPLICĂ :

« Personal, faptul de a vorbi mă stresa, de fapt nu vorbeam Pentru a vorbi despre sănătatea

mintală este un lucru cu adevărat dificil : este frica. Deja cu tot sistemul cu tot ce am cunoscut acolo în țară ce vei spune medicului se va întoarce împotriva ta? Va trebui cu

*adevărat să spuneți oamenilor că sunteți aici în Franța (...)
Când mergeți la medic, nu trebuie să vă fie frică deoarece este pentru binele vostru. »*

Numeroaselor persoane le este greu să înțeleagă și să accepte că ele chiar suferă și aceasta poate să se întâmple oricui, și cum este cazul pentru bolile fizice, există soluții.

În Franța este normal să te încredințezi personalului de sănătate. Dacă nu suntem bine, dacă avem simptome, dacă suferim... A vorbi cu personalul care vă acompaniază despre suferința mintală nu trebuie să vă facă frică, ei vor putea să vă ajute sau vor ști să vă sfătuiască.

Problemele mele de sănătate mintală pot avea un impact asupra obținerii documentelor mele?

Informațiile medicale nu sunt transmise la Ofpra sau la CNDA, doar dacă dumneavoastră cereți. În anumite cazuri, demersurile pot fi adaptate

pentru ca să fie mai ușor pentru dumneavoastră.

De asemenea, persoanele ce au probleme de sănătate sau de sănătate mintală importante ne tratate în țara lor pot cere un titlu de sejur pentru a se trata în Franța.

Care sunt situațiile ce pot antrena o nefericire în sănătatea mintală ?

Exilul sau migrarea confruntă persoanele la numeroase evenimente și situații dificile, în special privind tot ceea ce au putut trăi în țările lor de origine, pe drumul migrator pentru a ajunge în Europa, în Franța, ca de exemplu :

- **Violențele trăite în țara de origine, pe drum , în Franța**
- **Dorul de țară și de persoanele apropiate, gîrjite pentru familie și pentru prietenii ce au rămas în țară ;**
- **Faptul de a trăi în aceste condiții de sărăcie, de nu a avea bani, de a nu avea acces ușor la o locuință, la hrană, de a fi într-o locuința comună... ;**
- **Sentimentul de a fi singur ;**
- **Bariera limbii, neînțelegerile sau diferențele culturale ;**
- **Cererea de azil, care implică rememorarea la evenimentelor dificile și care pune în dubiu vorbele persoanelor exilate ce nu pot fi « credute » ;**
- **Așteptarea și incertitudinea pentru viitor : Voi avea documente ? Ce se va întâmpla cu mine ?**
- **Neînțelegerea sistemului administrativ în care ne aflăm, ce poate fi complex și dificultatea pentru a face demersuri (de exemplu pe lângă Forțele de muncă, asigurarea de sănătate...) ;**
- **Imposibilitatea de munci din cauza procedurilor, plictiseala ;**
- **Datorită faptului de a nu ști cui să ne adresăm când avem probleme, lipsa de acces la informație ;**
- **Dificultatea de a învăța limba, de a găsi o locuință, de muncă....**

Aceste situații pot avea un impact negativ pentru sănătatea mintală. Când ne aflăm într-o situație complicată (administrativă, socială, juridică), **este normal ca aceasta ne face să suferim, de a avea simptome, de a se simți pierdut, deoarece situația este dificilă.** Acestea sunt des suferințe pasagere ce pot fi calmate.

Ce tipuri de probleme de sănătatea mintală putem avea ?

Ce putem resimți în mod concret ?

Față de aceste evenimente ce ne fac să suferim, noi putem deci avea diferite reacții și simptome a de exemplu :

- a avea chef de a nu face nimic, a se simți vid, trist ;
- a se simți îngoasat, stresat, tot timpul în alertă (de exemplu a tresări la cel mai mic zgomot) ;
- a se simți izolat/singur ;
- a regândi și a retrăi foarte des la evenimentele trecute (flashback) ;
- a avea probleme de somn, de a nu reuși a dormi, de a face coșmaruri, de a dormi mult și de a fi mereu obosit ;
- a avea probleme de alimentație : de a nu avea apetit, de a avea foame tot timpul ;
- a avea dificultăți de concentrare, probleme de memorie, de a se repera în timp, în spațiu ;
- a se pune în pericol ;
- a bea mult alcool, a consuma droguri ;
- a resimți dureri fizice persistente și inexplicabile, dureri în piept, în spate, la stomac, dureri de cap ;
- a se închide în sine, de a se simți detașat de ceilalți ;
- a se simți inutil, de a se subestima ;
- Sentimentul de a fi blocat, deoarece nu este nici o soluție ;
- a avea frică, de a nu avea chef și nici putere de a ieși de acasă ;
- a avea excese de coleră, de a fi impulsiv, nervos, iritabil, agresiv ;
- a se simți persecutat, urmărit, de a avea frică și de a se îndoii de ceilalți ;
- a avea idei negative, de a nu mai avea chef de trăit ;
- a auzi voci ;
- a vedea lucruri ireale ;
- a auzi zgomote ;
- a avea sentimentul de a fi în pericol , detașat de corpul său, de mediul său, de a fi un observator exterior al vieții sale ;
- a avea chef de a se sinucide ;

Anumite dintre aceste **simptome** pot veni de la **cauzele fizice sau mintale** : e câte odată dificil de a ști de unde vine « problema », care sunt cauzele acestor simptome. Puteți de exemplu să vă doară burta deoarece aveți probleme digestive (cauză fizică), dar aceasta poate fi de asemenea deoarece sunteți stresat (cauză psihologică). Este deci important de a lua în calcul toate posibilitățile.

Aceste simptome și sentimente pot îngrijora deoarece nu le înțelegem. Nu le-am resimțit înainte sau nu le recunoaștem. Putem de asemenea să ne fie frică să resimțim aceasta toată viața sa.

PIERRE

REFUGIAT EVOCĂ
EXPERIENȚA SA :

« În realitate...
văzând că nu aveam
o activitate, nu
aveam prieteni, nu
vorbeam limba....nu
mai aveam apetit,
nu mai reușeam să
mă alimentez ! Din
punct de vedere
fizic am început să
mă degradez și în

*timpul nopții făceam
coșmaruri...și mă
găseam pe stradă
plimbându-mă ! Dar
nu eram eu ! Eu mă
vedeam normal,
dar persoanele din
jurul meu spuneau :
« Această persoană
a înnebunit ! »*

SEYDOU

SOLICITANT
DE AZIL, EXPLICĂ :

« Nu dormeam, am
acumulat multă lipsă
de somn, ceea ce îmi
provoca dureri de
cap. La un moment
dat vedeam lucruri
pe care nu puteam
să le descriu și să
le înțeleg. Și asta
a început să mă
streseze ca și cum
eram la poarta
nebuniei... »

În urma evenimentelor dificile, reacțiile și simptomele pot fi **diferite în funcție de persoane**. Pot avea loc la diverse momente (pe timpul procedurii de azil, la obținerea documentelor) și a fi de durate diferite.

Anumite perioade sunt mult mai « riscate » pentru sănătatea mintală : sunt în speciale perioadele de schimbări importante. Redactarea mărturiilor pentru cererea de azil ; obținerea sau refuzul statutului de refugiat ; obținerea unui apartament ; mărirea familiei...Diferitele situații pot bulversa echilibrul dumneavoastră și deci să suferiți.

A simți o îngrijorare în sănătatea mentală este un subiect veritabil : dumneavoastră aveți dreptul să spuneți că nu sunteți bine și să vorbiți despre asta.

Sănătatea mentală preocupă pe toți. Nu sunteți singurul a resimți acest tip de simptome. Fiecare persoană, pe timpul vieții e confruntat cu situații dificile și poate fi confruntat cu senzația de nefericire. Sunt des simptome pasagere care vor dispărea cu timpul

și sau cu un acompaniament. **În funcție de durată (în special dacă simptomele durează), de importanța lor, de impactul lor în viața dumneavoastră, puteți fi acompaniat pentru a vă simți mai bine.**

Problemele de sănătate mentală cele mai frecvente.

Printre problemele de sănătate mentală cele mai des întâlnite la persoanele exilate, sunt :

● Psihotraumatismul

Când am trăit sau am fost martor la unul sau mai multe evenimente dificile (rănire, tortură, închisoare, amenințări, violuri, moartea persoanelor apropiate...) ce ne-au făcut foarte frică și ne-au făcut să suferim și în fața cărora ne-am simțit neputincioși, putem să « digerăm » cu dificultate, să le integrăm și să trăim cu acest « șoc psihic ».

Aceasta se manifestă, de exemplu, prin faptul că e dificil de a uita ceea ce s-a întâmplat : imaginile evenimentelor revin fără întrerupere, fără voia noastră, ca și cum am retrăi evenimentul. Putem de asemenea avea coșmaruri , « vise urâte », de a avea probleme de somn. Pentru a încerca să uităm, e frecventă evitarea la tot ce poate reaminti evenimentul : de a nu lua metroul dacă am fost agresat, de a nu vrea să mergem la mare dacă am făcut o traversare cu vaporul. Putem fi de asemenea agitat și crispat, de a fi tot timpul în alertă, de a tresări, de a fi iritabil și de a fi în coleră ușor, ca și când evenimentul se va reproduce.

Anumite persoane pot de asemenea să se simtă deconectate de sentimentele lor sau de ele însăși, ca și când ar fi fost în ceață.

Față de șocurile psihice (amenințări, accidente, violențe, experiențe de război...), toată lumea poate resimți acest tip de simptome, deoarece este normal. Când durează, este necesar de a fi acompaniat de către profesioniști de sănătate. Simptomele pot fi epuizante și va pot face frică, dar diferite soluții ce arata bune rezultate există pentru a trata psihotraumatismul.

● **Stresul**

Este o reacție normală când facem față probelor, situațiilor dificile. Când este mult stres, putem resimți simptome fizice ca dureri de cap, dureri musculare, amețeli, grețuri, tulburările somnului, o oboseală intensă, tulburări de alimentație.

● **Anxietatea și tulburările anxioase**

Anxietatea este o emoție de îngrijorare, de angoasă, resimțită de toată lumea. Este așteptarea mai mult sau mai puțin conștientă de un pericol sau de o problemă ce va veni. Când acest sentiment se repetă, se instalează în timp, este invadant, sau afectează calitatea vieții noastre, un acompaniament poate fi necesar.

● **Depresia**

Depresia face că ne simțim trist, gol, obosit, că nu avem chef, energie pentru a face lucruri, chiar și activitățile pe care le preferăm. Pute mavea idei negative, să ne simțim singur, să ne simțim nul, să ne zicem că viața nu are sens. Des, aceasta este acompaniată de a nu mânca bine, de a nu dormi bine. Depresia este o suferință foarte curentă ce poate atinge pe oricine și pentru care profesioniștii vă pot ajuta.

● **Adicțiile**

Putem deveni dependent de numeroase substanțe, legale sau ilegale în Franța : alcool, tabac, cannabis, medicamente...

Atunci când consumăm în mod regulat, putem începe a nu se mai implica în alte activități (de exemplu de a nu mai merge pentru a vedea prietenii, de a face sport, de a-si prepara a mânca...) și de a petrece din ce în ce mai mult timp și energie pentru a consuma substanțe, deoarece nu ne simțim bine când nu consumăm.



(RESSASSER)



(INSOMNIE)



(APATHIE)



(DÉSORIENTATION)



(ADDICTIONS)



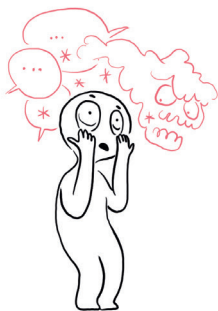
(COLÈRE)



(MAUX)



(ÉPUISEMENT)



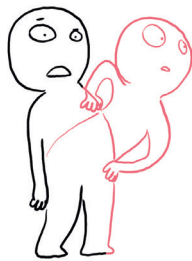
(HALLUCINATIONS)



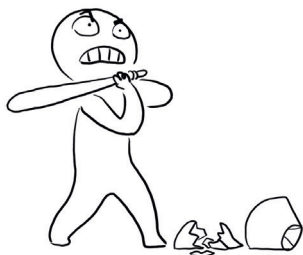
(ENURESIE)



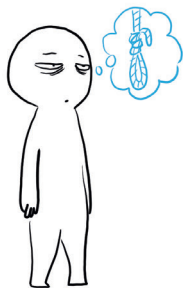
(IDÉES NOIRES)



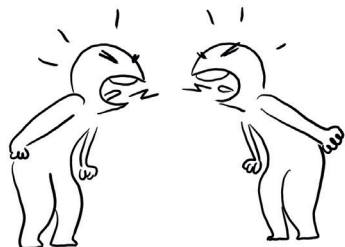
(DÉTACHEMENT)



(VIOLENCE)



(SUICIDAIRE)



(DISPUTES)

Noi am încercat să ilustrăm aici mai multe simptome pe care le puteți resimți.

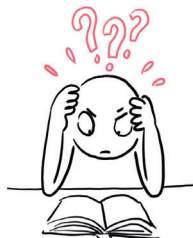
Nu ezitați să utilizați aceste imagini pe timpul consultațiilor cu personalul de îngrijire și tratament.



(PARANOIA)



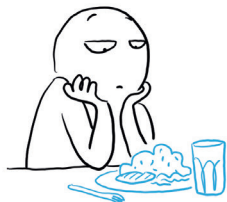
(ISOLEMENT)



(APPRENTISSAGE)



(TRISTESSE)



(TROUBLE DE L'ALIMENTATION)

HASSAN

REFUGIAT

MĂRTURISEȘTE :

« Eu beau alcool și apoi dorm. Dacă

nu beau alcool, nu dorm, toată noaptea mă mișc mult, nu e bun.

E cu adevărat foarte complicat.

Este pentru a uita problemele, dar nu face nimic, a doua zi e același lucru. »

Putem resimți câte odată dorințe puternice de a cunsuma și a avea dificultăți de a controla consumul propriu sau de a-si împiedica cunsumația, chiar dacă aceasta are consecințe negative pentru viața noastră și chiar dacă dorim să ne oprim. Numeroase servicii specializate există, în special centre de primire și acompaniere pentru reducerea riscului pentru consumatorii de droguri (Caarud) și centre de acompaniere și prevenție în adictologie (CSAPA), sau **medicul dumneavoastră generalist** vă poate acompania pentru oprirea consumației dumneavoastră (inclusiv pentru substanțele ilegale), fără ca aceasta să vă creeze probleme judiciare.

● Tulburări psihiatrice

Există de asemenea **tulburări de durată** ce pot avea consecințe mai importante în viața persoanelor. Este vorba de exemplu de schizofrenie, de tulburări bipolare, de autism. Pentru aceste tulburări, un acompaniament și un tratament adaptat permite de a trăi mai bine cu aceste simptome.

Față de aceste dificultăți, există soluții și profesioniști pentru a vă ajuta. Nu ezitați să vorbiți despre asta.

Cum este acompanierea pentru sănătatea mintală în Franța ?

Cine mă poate ajuta ?

Dacă prietenii, familia, compatrioții pot fi un susținător, ajutorul unui profesionist este complementar și poate fi necesar. A vorbi despre sănătatea dumneavoastră mintală vă poate ajuta să vă simțiți mai bine. Multe persoane consultă psihologi și psihiatri în Franța, aceasta este foarte frecvent și nu trebuie să vă fie rușine. Dacă nu aveți chef să mergeți direct la un specialist de sănătate mintală, puteți vorbi cu persoanele care vă acompaniază deja, de exemplu :

● **Muncitorul social, asistenta socială**

Nu sunt în domeniul medical, dar aduc o susținere importantă în sănătatea mintală. Ei vă pot ajuta să solicitați îngrijirile , să vă spună cum funcționează acestea în jurul mediului dumneavoastră și să vă orienteze cât mai bine în funcție de nevoile dumneavoastră.

● **Asistenții medicali**

Pot câte odată să intervină în centrele de cazare. Sunt prezenți în spitaleși în locurile de îngrijire și pot fi primii voștri interlocutori. Au o bună cunoaștere ale problemelor de sănătate mintală și pot să vă acompanieze.

● **Medicul generalist**

Medicul pe care îl alegeți poate deveni « **medicul dumneavoastră de familie** ».

Nu ezitați să îi vorbiți despre ceea ce resimțiți : va putea să vă dea un tratament pentru a calma simptomele dacă este necesar sau să vă orienteze înspre un profesionist de sănătate mintală.

Medicul de familie este un medic care este declarat la asigurările de sănătate ca fiind medicul ce cunoaște situația dumneavoastră și vă consultă de obicei.

În Franța profesioniștii care **se ocupă în mod specific de sănătatea mintală** sunt psihologii și psihiatrii :

● **Psihologii**

Asigură o susținere psihologică prin consultațiile bazate pe discuții și cuvinte prin intermediul diferitelor metode și moduri. Nu sunt medici și nu pot prescrie medicamente. Pot practica în structuri atașate spitalului sau în liberal, în asociații sau în alte dispozitive (de exemplu misiuni locale, școli....) Când exersează în liberal, nu sunt rambursați de către securitatea socială (consultația va fi în general cu plată).

Profesioniștii în liberal exersează pe cont propriu în cabinetele din oraș sau în clinică. Pentru psihiatri, cheltuielile sunt plătite de către securitatea socială.

● **Psihiatrii**

Sunt medici ce au ales să se specializeze în psihiatrie pentru a trata și a preveni tulburările psihiatrice. Pot prescrie medicamente și spitalizări și anumiți pot propune de asemenea **psihoterapii**. Lucrează în mod majoritar la spital și în liberal. Consultațiile în liberal sunt rambursate de către securitatea socială, în principiu nu aveți nimic de plătit.

Psihologii și psihiatrii pot propune « **psihoterapii** » : puteți discuta cu un profesionist despre sentimentele dumneavoastră, despre ceea ce vă preocupă, despre trecutul dumneavoastră și a căuta împreună maniera de a ameliora situația.

Sistemul de îngrijiri și diferitele structuri ce vă pot susține

Asigurările de sănătate

În Franța, fiecare persoană în situație legală fără mijloace financiare poate avea acces la îngrijiri de sănătate și de sănătate mintală fără a plăti, datorită sistemului numit « **asigurări de sănătate** » pentru care participă cetățenii care muncesc.

Pentru a beneficia, trebuie să constituiți un dosar pe lângă casa primară de asigurări de sănătate (CPAM) : veți obține un « **card de asigurat social** » sau o **atestație** pe care va trebui să o prezentați la fiecare consultație medicală. Dacă sunteți în situație neregularizată, puteți beneficia de ajutor medical de stat (AME) pentru a vă trata la un medic generalist sau specialist, sau la spital. Acest dispozitiv este tratat de asemenea de către asigurările de sănătate. Veți avea un card AME și nu un card vital. Veți avea drepturi mai reduse.

Cardul vital și atestația : ele conțin diferite informații identitatea dumneavoastră și cea a copiilor dumneavoastră de mai puțin de 16 ani, numărul dumneavoastră de asigurare de sănătate și drepturile la asigurarea de sănătate.

Sistemul de îngrijiri

În Franța, locul care regroupează majoritatea ofertelor de îngrijiri de sănătate mintală este spitalul (general, specializat sau în psihiatrie), la care diferite structuri sunt atașate.

În afara spitalului, există numeroși psihologi sau psihiatri care lucrează **în cabinete private, în liberal**. Puteți găsi lista psihiatrilor liberali în lista de sănătate de pe site-ul internet www.ameli.fr.

De asemenea, în funcție de teritoriu, puteți găsi de asemenea psihologi și psihiatri în structurile sociale și în structurile specializate. Nu ezitați să vă apropiați de asociațiile locale, de muncitori sociali, de medicul dumneavoastră, pentru a afla cum funcționează în mod concret în orașul sau în regiunea dumneavoastră.

Vreau să văd un psih

SERVICIILE DE LA SPITAL

Centru medico psihologic (CMP)

Permite de a consulta un profesionist de sănătate mintală (psihiatri, psihologi, asistenți medicali)

« Nu am drepturi deschise ». « Nu reușesc să am acces la îngrijiri la CMP ».

« Am condiții de viață precare, dificultăți financiare ».

Există servicii specializate pentru persoanele în situație de precaritate.

Numeroase lucrează cu persoanele migrante.

Echipele mobile psihiatrie precaritate (EMPP)

Echipele sunt compuse din psihologi, psihiatri, asistenți medicali, asistenți sociali. Ele se deplasează în locurile de trai, propunând câte odată permanențe în cămine, în stradă, în platz-uri sau primesc

în consultație în localurile lor.

Permanența de acces pentru îngrijirile de sănătate (Pass) psihiatric.

Echipele propun o acompaniere înspre o îngrijire medicală, psihologică sau socială.

Urgențele : în caz de urgență sunați pompierii la  **18**.

ÎN LIBERAL, LA CABINETUL LOR

Psihologul liberal

Nu sunt rambursate de către asigurările de sănătate, consultațiile sunt în general cu plată. Anumite asigurări complementare de sănătate (mutuală) pot rambursa o parte din preț.

Psihiatrul liberal

Consultațiile sunt rambursate de către asigurările de sănătate. Anumiți psihiatri liberali pot cere mai multi bani, dar dacă aveți protecția universală de sănătate (Puma) sau ajutorul medical de stat (AME), consultațiile sunt gratuite în mod teoretic.

olog/un psihiatru

STRUCTURI SOCIALE

Pot avea loc consultații gratuite asigurate de către psihologi sau psihiatri în centre sociale, în centre comunale de acțiune socială (CCAS), la școală, în misiuni locale, în serviciile de acompaniere pentru persoanele victime de violențe.

STRUCTURI SPECIALIZATE

Consultații transculturale, specializate în acompanierea persoanelor migrante.

Există de exemplu, la Nantes, la Bobigny, la Avicennes și la Lyon.

Centre regionale psihotrauma (CRP) : Acompaniază persoanele ce au avut traumatisme : la Lyon, Tours, Lille, Toulouse, Paris, Bobigny, Strasbourg, Nice, Dijon, Poitiers, Bordeaux.

Câteva structuri sunt specializate pentru persoanele migrante și în situație de precaritate sau care au avut traumatisme extreme, ca de exemplu :

- **Paris** : *Le Comede, Primo Levi, Centrul Minkowska, le Chêne et l'hibiscus, Parcurs de Exil*
- **Rennes** : *Rețeaua Louis Guillox*
- **Montpellier** : *Centrul Frantz Fanon*
- **Lyon** : *Centrul Essor*
- **Marsilia** : *centrul Osiris*
- **St. Etienne** : *Le Comede*
- **Strasbourg** *Cuvinte fără frontieră*
- **Bordeaux** : *Asociația Acompaniere psihologică și mediație interculturală (AMI)*
- **În centrele de primire de îngrijiri și de orientare (CASO) Medicii din lume în mai multe orașe.**
- **Le Havre** : *Terra psy*

Ce dificultăți pot întâlni pentru a vedea un psiholog sau un psihiatru ?

● În realitate, accesul la îngrijiri poate fi dificil :

- Durata de așteptare pentru a avea prima consultație poate fi foarte lungă ;
- Accesul la interpreți profesioniști este câte odată complicat.
- Anumiți profesioniști pot refuza de a vă primi. Dacă această situație se produce datorită tipului de asigurare socială de care beneficiați (de exemplu AME), datorită originii sau orientării sexuale, aceasta se numește **discriminare**. În Franța această practică este interzisă și pedepsită de lege. Puteți denunța refuzul de îngrijire Apărătorului drepturilor (prin telefon, prin scrisoare, în linie) dar de asemenea la Ordinul medicilor și la casa primară de asigurare socială (CPAM).

Apărătorul drepturilor

09 69 39 00 00

www.defenseurdesdroits.fr

Nu ezitați să vă apropiați de asociații locale, nu vă descurajați : nu e nevoie de mare lucru pentru ca aceasta să funcționeze.

Ce e de făcut în caz de urgență psihiatrică ?

● O urgență psihiatrică poate fi :

- O suferință insuportabilă care incită a nu mai trăi, de a se face rău, chiar a se suicida.
- Un sentiment de furie, sau de coleră atât de puternic că avem impresia că pierdem controlul, care dă impresia că putem face rău altora, chiar a ucide pe cineva.



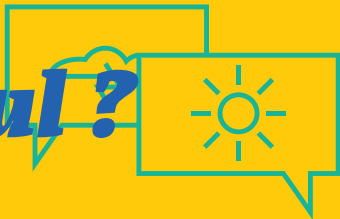
Indiferent unde locuim, există oriunde un serviciu de urgență. Poate fi atașat la spital general sau direct la spitalul psihiatric. Dacă vă simțiți foarte rău, sau că sunteți cu cineva care nu se simte foarte bine, și nu aveți altă soluție de ajutor evident, puteți să vă duceți la urgență sau să sunați pompierii (formând numărul 📞 **18**). Urgențele sunt deschise 24h/24h și sunt accesibile tuturor, indiferent de situația administrativă a persoanelor.

Când o persoană este periculoasă pentru ea sau pentru celălalt, nu rămâneți singur cu ea, sunați pompierii 📞 **18** ei vor ști cum să vă ajute. Câte odată un medic poate decide de a-l spitaliza pentru a fi tratat chiar dacă persoana nu este de acord cu aceasta.

Printre altele, să știți că numărul de telefon 📞 **112** este accesibil în orice țară europeană de pe un telefon portabil pentru urgențe medicale, infrațiuni, situații periculoase. 📞 **144** este accesibil prin sms pentru persoanele surde și cu auz scăzut.

Aceste numere sunt accesibile în mod gratuit chiar fără credit telefonic.

Si cu îngrijitorul ?



Cum se va întâmpla ?

Îngrijitorul va discuta cu dumneavoastră despre ceea ce pune probleme și despre ceea ce ar putea fi făcut pentru a fi mai bine. Nu va găsi soluții în locul dumneavoastră, dar vă va ajuta, printr-o serie de întrebări exterioare și prin cunoștințele sale despre sănătatea mintală, de a lărgi posibilitățile pentru a găsi dumneavoastră însuși resursele necesare. Câte odată profesionistul poate folosi alte suporturi pentru a ușura comunicarea : desene, muzică ...

Nu ezitați să vorbiți despre situația dumneavoastră socială sau juridică îngrijitorului (de a preciza de exemplu dacă trăiți în stradă, dacă sunteți într-o chirie cu mai multe persoane, dacă nu aveți bani...). Este important să îi transmiteți aceste informații pentru a putea înțelege mai bine situația dumneavoastră, pentru a vă propune soluții cele mai adaptate și posibile.

● În individual, în grup, în familie și în cuplu

În plus de consultațiile individuale, există consultații de grup organizate în anumite structuri. Discuțiile cu participanții, într-un cadru securizant pot permite comunicarea în legătură cu probleme comune și a căuta împreună soluții pentru a se simți mai bine. Terapiile pot de asemenea a fi propuse în familie sau pentru cupluri.

● Cât timp durează o consultație ?

Depinde de profesionist, dar în general consultațiile durează între 30 de minute și o oră. Poate dura și mai mult dacă este o consultație familială.

● Cu ce frecvență merg ?

Cât timp va dura ?

Consultațiile pot avea loc o dată la 15 zile, în fiecare lună, sau un pic mai mult, în funcție de ceea ce pare mai adaptat și în funcție de fiecare profesionist. Consultațiile pot fi pe o durată scurtă, poate fi organizat pe timp de 2-3 ședințe, câte odată poate dura mai multi ani ; aceasta depinde de nevoile și de cheful dumneavoastră.

AVEȚI DREPTURI

- Este posibil să schimbați de îngrijitor.
- Relația pacient-îngrijitor trebuie să fie o relație consimțită, dacă aveți încredere, sau nu aveți chef de a vorbi despre anumite lucruri, nu sunteți obligat.

A povesti despre viața mea unui necunoscut ?

A vorbi despre mine cu cineva pe care nu-l cunosc, este bizar...

Faptul de a fi față în față cu o persoană pe care nu o cunosc, de a povesti lucruri personale și intime poate fi ciudat. Întrebările puse pot fi resimțite ca o intruziune, ca o indiscreție. Chiar dacă acesta vi se pare bizar, e bine de încercat, de a nu vă descuraja după prima consultație ! Cel mai des este legătura de încredere și de bunătate ce văvor permite de a intra în îngrijire : trebuie să vă simțiți confortabil cu profesionistul care vă primește.

SAFIA

ÎN SITUAȚIE
DE PRECARITATE,
EXPLICĂ :

« De fapt eu prefer
a vorbi despre viața
mea unei persoane
de încredere,

cuiva care nu
mă va judeca
unei persoane
neutre de fapt »

Dacă nu vă simțiți confortabil cu persoana, asta nu înseamnă că ședințele psihologice nu sunt făcute pentru dumneavoastră. Poate nu este momentul potrivit, sau nu este persoana care vă convine : nu ezitați de a reîncerca.

Dacă prima consultație vă îngrijorează, puteți cere muncitorului social sau unui prieten să vă acompanieze, dacă aceasta vă liniștește.

Nu am încredere

Îngrijitorii **sunt supuși « secretului profesional »**, ei nu pot împărtăși informații despre dumneavoastră, fără să dați acordul, cu personalul social, nici cu administrațiile (prefectură, Ofpra, CNDA), nici cu poliția. Când un interpret profesional este prezent pe timpul consultației pentru a traduce conversația dumneavoastră cu îngrijitorul, acesta este de asemenea supus secretului profesional. **Nu ezitați de a vorbi despre asta la începutul consultației dacă aceasta vă îngrijorează.**

Secret profesional : ceea ce spuneți nu poate fi repetat nimănui, fără acordul dumneavoastră.



Ce trebuie să-i spun ? Trebuie să zic totul ?

Persoana care vă consultă este un profesionist de sănătate mintală, el are obiceiul de a auzi lucruri intime, nu trebuie să vă fie frică sau rușine de a spune lucrurile. Nu este grav dacă nu aveți ce să-i spuneți, ea vă va acompania, vă va pune întrebări... **În orice caz nu aveți nici o obligație ! Nu sunteți obligat să răspundeți la întrebări și puteți vorbi cu ea doar despre ceea ce doriți.**

ESHETE

REFUGIATĂ
MĂRTURISEȘTE
DESPRE
EXPERIENȚA SA :

« *De fapt avem
nevoie de cineva !
Nu este doar
medicamentul,*

*eu consider că
trebuie comunicat
cu oamenii...este
o ușurare. De
exemplu dacă nu
sunt bine, vorbesc
cu dumneavoastră
și sunt mulțumi, uit
toate problemele !
Dacă rămân în*

*stradă sau în
cameră, dacă nu
comunic cu nimeni...
e normal că devin
nebun ! Trebuie
comunicat ! Avem
nevoie de cineva
care ne ajută, care
ne susține. »*

Acest spațiu de vorbă este spațiul vostru, pe care puteți să-l folosiți cum doriți.

Medicul psihiatru îmi prescrie medicamente

Există diferite medicamente pentru a putea depăși problemele de sănătate mintală, pot fi prescrise pentru o perioadă de timp pentru a diminua simptomele atunci când iau prea multă ampoare în viața dumneavoastră. Este de exemplu cazul când nu reușim să dormim sau când avem idei negre.

Nu este niciodată inofensiv de a lua medicamente. Este foarte important să înțelegeți de ce medicul dumneavoastră vi le-a prescris și cum trebuie să le luați. Puneți întrebări medicului, de mai multe ori dacă este necesar, pentru a înțelege bine tratamentul dumneavoastră. Trebuie **să respectați dozele și durata tratamentului prescris de către medic.**

Înainte ca tratamentul să fie adaptat, este important să spuneți medicului dacă trăiți pe stradă sau într-un mediu ne securizat, dacă nu aveți bani să cumpărați medicamentele...

Dacă sunt efecte secundare, dacă dumneavoastră constatați o schimbare importantă ce vă îngrijorează, că medicamentul nu vă convine sau nu este eficace, nu ezitați să revedeți medicul pentru a-i vorbi. **Nu schimbați dumneavoastră dozele, nu opriți tratamentul fără să preveniți medicul dumneavoastră.** Des este posibil să încercați un alt medicament echivalent.

Tratamentul este individual, adaptat la situația dumneavoastră. : **nu trebuie să dați medicamentele dumneavoastră unei alte persoane. Nu luați niciodată un tratament prescris unei alte persoane, nici un medicament cumpărat prin stradă : vă puneți viața în pericol deoarece medicamentele pot să nu fie adaptate nevoilor dumneavoastră dar pot de asemenea cauza probleme grave de sănătate.**

Medicamentele vă pot ajuta, dar este de asemenea important de a putea vorbi, discuta, comunica, de a nu se izola, de a face activități...
Medicamentele singure nu sunt suficiente.

În funcție de drepturile dumneavoastră, de asigurarea de sănătate și de tipul de medicament, pot fi rambursate în totalitate sau cu plată. În cazul dificultății de a avea medicamente, vorbiți cu cel ce vi le prescrie și apropiați-vă de o permanență de acces la îngrijire (Pass).

Nu vorbesc franceză

Faptul de a se afla într-o țară unde nu înțelegem limba este complicat. Aceasta face dificilă posibilitatea de a spune ceea ce nu merge, de a se exprima și de a fi înțeles.

În Franța, în anumite structuri și servicii, putem face apel la **interpreți** : este o persoană care stăpânește cel puțin două limbi și la care putem face apel pentru a traduce comunicarea între două persoane ce nu au aceeași limbă în comun. Interpreții profesioniști (în Franța sunt muncitori independenți sau sunt atașați la o asociație de interpretariat) sunt supuși secretului : nu pot repeta ceea ce a fost zis în timpul conversației cu îngrijitorii. Ei nu sunt acolo pentru a susține opinia lor politică, etnică sau religioasă. Interpretul poate fi prezent în timpul consultației cu îngrijitorul, poate traduce prin telefon sau prin vizioconferință.

Interpretul nu are o formare de îngrijitor, dar va putea facilita înțelegerea și comunicarea între profesionist și dumneavoastră. Este de asemenea atent la eventualele neînțelegeri legate la felul în care imaginăm tratamentul, ce înseamnă de a fi tratat, ce este un psiholog, un psihiatru...

În Franța, mai multe asociații și servicii spitalicești lucrează cu asociații de interpretariat profesional și vă propune asistența unui interpret profesionist **gratuit** pe timpul consultației. Dacă nu este cazul, aveți dreptul de a cere pentru a beneficia de aceasta.

În practică, cel mai des următoarele scenarii pot avea loc :

- **Vă cere să veniți la consultația medicală acompaniat de cineva pentru a traduce. Chiar dacă sunteți cu cineva de încredere, vă puteți simți stingherit de a vorbi de lucruri intime în fața lui, de a vă fi frică că istoria dumneavoastră va fi povestită în altă parte, de a fi judecat... Nu ezitați de a clarifica cu acea persoană ceea ce așteptați de la ea și de la consultație.**
- **A cere familiei dumneavoastră de a traduce vă poate pune în dificultate, și în special copiii, mai ales când este vorba de sănătatea mintală.**
- **Anumiți compatrioți vă pot vinde serviciile lor de traducere : această soluție nu este neapărat cea mai bună dacă nu sunt interpreți profesioniști.**

În toate aceste cazuri :

- Aveți dreptul să spuneți că nu vă simțiți confortabil cu interpretul ;
- Aveți dreptul de a alege să nu aveți interpret
- Aveți dreptul să cereți de a avea un interpret profesionist
- Aveți dreptul de a pune întrebări interpretului : pentru cine lucrează ?
- Nu ezitați de a cere interpretului să repete și de a pune întrebări când nu înțelegeți bine sau nu sunteți sigur că ați înțeles.

Dacă este vre-o problemă, nu ezitați să semnalăți îngrijitorului și, în special dacă nu înțelegeți bine interpretul.

Cum să am grijă de sănătatea mea mintală ?



În plus de profesioniști și de dispozitive specializate în sănătatea mintală, mai multe lucruri vă pot ajuta să vă simțiți mai bine.

Ce pot face pentru a mă simți mai bine ?

Noi înțelegem că ideile de mai jos pot părea decalate, lejere, inutile față de suferințele pe care le puteți resimți. Aceste activități și propuneri de zi cu zi vă pot susține și pot avea efecte reale, nu ezitați să le **încercați** !

● **Discutați !**

- Nu ezitați de a vorbi cu persoanele în care aveți încredere (profesioniști, colocatari, prieteni, benevoli...) despre ceea ce resimțiți. Aceasta poate vă va face bine, de a se exprima ;
- Puteți de asemenea să căutați ajutorul persoanelor apropiate sau colegilor : poate că alte persoane ce au avut un parcurs migrator au resimțit același lucru ca și dumneavoastră, nu ezitați să vorbiți cu ei.

ADEL,
RREFUGIAT
EXPLICĂ :

« Oâte odată ai chef să ai pe cineva

cu care poți vorbi despre problemele tale pentru a te simți mai bine. Faptul că ai nevoie de cineva cu care să vorbești

poate să te calmeze și să-ți spună : « Nu prietene, nu-ți fă griji, va fi bine ». Deci dacă am putea avea asta, ne poate ajuta mult. »

● A se exprima și a experimenta

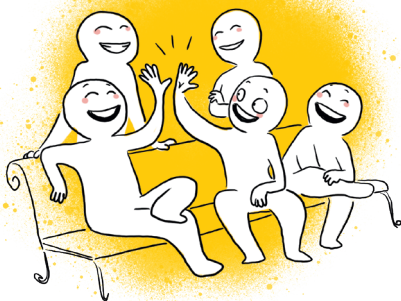
○ Puteți încerca să plecați de la experiența dumneavoastră : Ce vă relaxează, ce vă calmează ? Ce activități vă place să faceți ? Ce vă plăcea să faceți înainte ? Poate că puteți să faceți și aici ?

○ A scrie, a desena, a crea, a cânta, a dansa....Aceste activități pot uneori să vă facă bine, de a vă permite să vedeți mai clar. Nu ezitați să încercați ! Plimbați-vă ! Chiar în oraș, sunt mereu parcuri și locuri de joacă pentru copii care sunt libere de acces și în care vă puteți plimba.

○ Faceți activitățile care vă plac : sport, muzică, activități manuale, citiți, grădinăriți, bricoiați, dacă sunteți credincios mergeți la biserică/la moscheie/la templu/sau altele...

● Încercați activitățile collective

○ Nu ezitați să vă apropiați de activitățile organizate de centrul dumneavoastră de cazare, de cartierul dumneavoastră de asociații sau de centre sociale. A participa vă va face bine și vă va permite să întâlniți persoane.



○ Dacă nu puteți munci, puteți câteodată fi benevolîn diferite asociații.

○ Informați-vă despre acțiunile organizate în oraș : pot fi expoziții și concerte gratuite.

○ Puteți participa la activități collective axate pe bunăstare, cele ca Yoga, meditație, grupuri de exprimare, sport...

○ Dacă doriți să întâlniți persoane, nu ezitați de a propune vecinilor pentru a face o plimbare , cumpărături împreună, de a găti, de a participa la o activitate...

PIERRE,
REFUGIAT
MĂRTURISEȘTE :

« Din punct de vedere fizic, nu eram bine, psihic la fel, nu eram bine.... Datorită atelierelor de la asociație ne

reuneam și făceam activități împreună. Am creat o echipă de fotbal împreună făceam multe lucruri. Personal s-a ma remotivat ! E adevărat că m-a ajutat să urc de un nivel...eram

complet deprimat și ușor ușor datorită acestor activități am început să muncesc cu asociațiile și am regăsit cheful de viață, m-a ajutat cu adevărat ! »



● **Crea/menține o rutină**

- A încerca de a menține un ritm regulat în care vă simțiți bine vă ajută să păstrați o bună sănătatea mintală : încercați să mâncați, să dormiți la ore regulate, de a ieși și a face activități pe timpul zilei. Puteți de asemenea să organizați o planificare a activităților și a lucrurilor de făcut, aceasta vă ajută să structurați săptămâna.
- Chiar dacă nu aveți nimic de făcut în special, încercați să ieșiți (mergeți în parc, la stadion, la cinema, plimbați-vă...)

O parte din aceste activități pot să vă calmeze, altele nu, și o parte vă pot calma astăzi dar mâine nu : Ideea este de a încerca să găsiți ceea ce vă face bine, **nu vă puneți presiune și nu vă descurajați !**

Exerciții practice a încerca

Aceste propuneri de exerciții poate nu vă convin. Dacă un exercițiu nu vă convine, sunteți liber de a se opri în orice moment.



Relaxarea progresivă *(de Edmund Jacobson)*

Inspirând, contractați puternic pumnii. Strângeți din toate forțele. Mențineți contractia câteva secunde, reperați senzația din mână.

Expirând, lăsați mâna, degetele...toată mâna să se elibereze progresiv. Eliberați toți mușchii. Observați și apreciați relaxarea. Luați cunoștință de toate senzațiile pe care le resimțiți. Acest exercițiu poate fi făcut cu fiecare parte a corpului : brațe, picioare...

Respirația împotriva panicii

(de Emmanuel Contamin)

Respirație specifică în caz de emoții puternice :

- 1. Inspirați pe nas, timp de 3 secunde.**
- 2. Blocați respirația timp de 4 secunde.**
- 3. Respirați pe gură timp de 5 secunde.**

A se concentra pe expirare când suflăm, deoarece asta de repune la relaxare. A face de 2 sau de 3 ori doar (deoarece poate provoca amețeli), apoi respirați normal. Dacă este necesar, refaceți 1 sau 2 respirații anti panică.

Multe aplicații propun programe de relaxare și respirație gratuite, în diferite limbi : nu ezitați să vă uitați pe internet.

5-4-3-2-1 pentru a se calma

(După B. Ericsson, L. Isabaert și Y. Dolan)

Numiți cu voce tare :

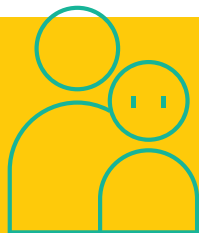
5 lucruri pe care le văd (de exemplu : un stilou, un perete alb, o persoană care merge pe stradă, norii pe cer, lemnul scaunului...)

5 lucruri pe care le aud (de exemplu : zgomotul mașinii pe stradă, păsările, tăcerea în încăperea, sunetul voci mele, zgomotul vecinilor...) repetând de fiecare dată « Aud... ».

5 lucruri pe care le simt în corpul meu au « cu corpul » (de exemplu : simt respirația mea, contactul brațului meu cu scaunul, picioarele mele în papucii mei, mâna mea pe picior, simt că sunt bine așezat pe scaun...) repetând de fiecare dată « Eu simt... ».

Continuați să numiți 4 lucruri pe care le vedeți, 4 lucruri pe care le auziți, 4 lucruri pe care le simțiți (alte lucruri, sau aceleași) Continuați același exercițiu cu 3 lucruri, cu 2 lucruri apoi cu 1 lucru.

Dispozitive specifice



Pentru copiii mei și adolescenți

Copilul dumneavoastră poate de asemenea avea probleme de sănătate mintală și diferite semne vă pot alerta :

- Au dificultăți pentru a dormi ;
- Refuză să se alimenteze
- Sunt în situație de izolare relațională, nu au prieteni, sunt agersivi cu alții (mușcă de exemplu), nu vă privesc ;
- Sunt triști
- Sunt agitați și nu se concentrează ;
- Au dificultăți pentru a vorbi franceza și pentru a învăța la școală ;
- Dificultăți de a crește și a fi bine în corpul său ;
- Continuă sau reîncep a face pipi sau caca pe ei sau în pat, noaptea, câte odată chiar și ziua, chiar dacă sunt mari.

Structuri și profesioniști propun acomanpiamente gratuite pentru copii și adolescenți , ca de exemplu :

- **Centrele medico psihologice (CMP) copii sau adolescenți :** legate de spital, permmite de a întâlni asistenții medicali, psihologi și psihiatri ;
- **Centrele medico psiho pedagogice (CMPP) :** propun consultații si acomanpiere pentru copii și adolescenți de la 0 la 20 de ani ;


- **Protecția maternală și infantilă (PMI) pentru copiii de mai puțin de 6 ani :** propun consultații, acțiuni colective, acțiuni pentru femeile însărcinate, pentru copii și în domeniul planificării nașterilor și educației familiale ;
- **Ajutor social al copilăriei (ASE) :** acest serviciu poate să aducă un ajutor material, educativ și psihologic minorilor și familiilor lor ;
- Casele de adolescenți :aceste locuri propun o primire și o acompaniere pentru adolescenți de asemenea și familiilor lor ;
- **Punctele de ascultare pentru tineri pentru tinerii de mai puțin de 25 de ani.**
- Psihologii și psihiatrii pentru copii în liberal ;
- Psihologii, asistentele medicale, asistentele sociale și medicii din Educația națională.

Nu ezitați să cereți coordonatele structurilor ce sunt aproape de voi.

Ca și pentru adulți, numeroase activități permit copiilor și adolescenților de a fi mai bine : școala, pentru a se juca și a întâlni alți copii, creșa și pepiniera pentru bebeluși, centrele de recreere, prietenii, familia...

Și pentru femei ?

Femeile migrante sau în stare de precariate pot fi confruntate cu dificultăți suplimentare.

Pentru femeile victime de violență, un număr național anonim și gratuit există :  **39 19**, « **Violențe făcute femeilor info** ». Puteți fi ascultată și orientată înspre asociații și structuri specializate aproape de dumneavoastră.

În Franța există asociații și structuri naționale specifice pentru acompanierea femeilor.

Veți găsi antene aproape de domiciliul dumneavoastră, ca de exemplu :

- **Centrele de planificare familială** : accesibile tuturor, gratuit pentru persoanele minore sau fără asigurare medicală . O echipă de profesioniști de sănătate și social vă pot da informații și sfaturi în legătură cu viața afectivă și sexuală, consultații medicale pentru a elibera o contracepție, depistarea infecțiilor sexual-transmisibile, teste de sarcină , o acompaniere pentru continuarea sau întreruperii voluntare a sarcinii (IVG) ;
- **Centrele de informații despre drepturile femeilor și familiilor (CIDFF)** informează, orientează și acompaniază femeile înspre accesul la drepturi ;
- **Federația națională GAMS** este angajată împotriva tuturor formelor de violență făcută femeilor sau fetelor și în special mutilările sexuale feminine, căsătoria forțată și/sau precoce, alte practici ce nu sunt benefice sănătății femeilor și fetelor.

În aceste structuri și asociații, pot exista de asemeni profesioniști de sănătate mintală. Dacă nu este cazul, aceste structuri vă pot orienta înspre profesioniștii de pe teritoriul vostru.

Alte dispozitive specifice

În Franța există multe asociații, structuri diferite în funcție de problemele sau nevoile pe care le întâlnim. De exemplu există asociații și grupuri de susținere a persoanelor ce au probleme de alcool, asociații ce luptă împotriva homofobiei, dispozitive de acompaniere specifică pentru persoanele autiste, pentru persoanele victime de violență sexuală...aceste dispozitive pot de asemenea să vă susțină, nu ezitați să vă informați.

Resurse complementare

LEXIC

AME : Ajutor medical de stat

ASE : Ajutor social al copilăriei

Caarud : Centre de primire și acompaniere la reducerea riscului pentru consumatorii de droguri

CCAS : Centrul comunal de acțiune socială

CIDFF : Centre de informare despre drepturile femeilor și ale familiei

CMP : Centru medico psihologic

CMPP : Centrul medico psihiologic pedagogic

CNDA : Curteza națională a dreptului de azil

CPAM : Casa primară de asigurare de sănătate

CSAPA : Centrul de îngrijire și acompaniere și de prevenire a adicțiilor

EMPP : Echipa mobilă psihiatrie precaritate

Ofpra : Oficiul francez de protecție a refugiaților și a celor fără țară

Pass : Permanență de acces la îngrijiri de sănătate

PMI : Protecție maternală și infantilă

NUMERE UTILE

Urgențe	112
Samu	15
Poliție	17
Pompieri	18
Samu Social	115
Alo copii în pericol	119
Violențe făcute femeilor	3919
France victime	116 006
SOS homophobie	0 810 108 135
SOS Viol	0 800 05 95 95
Droguri info service	0 800 23 13 13
Tabac info service	39 89
Alcool info service	0980 980 930

Pentru a afla mai multe, găsiți resurse complementare aici : www.orspere-samdarra.com

L'Orspere-Samdarra, observatorul national de teme legate de sănătatea mintală și slăbiciuni, este dirijat de către Halima Zeroug-Vial, medic psihiatru. Echipa pluridisciplinară lucrează pe problemele ce au legătură cu sănătatea mintală și întrebări sociale.

04.37.91.53.90 | orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr
www.orspere-samdarra.com