

***Лучше понять  
психическое  
здоровье,  
ориентир  
для действий***

**Практическое руководство  
по психическому здоровью  
для людей, находящихся  
в уязвимом положении  
или в условиях миграции**

**Составлено Орспер-Самдарра**





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

<b>Психическое здоровье</b>	<b>2</b>
Что такое психическое здоровье?	2
Какие ситуации могут привести к нарушениям психического здоровья?	3
Какие проблемы с психическим здоровьем могут возникнуть?	4
<b>Как получить поддержку в области психического здоровья во Франции?</b>	<b>7</b>
Кто может мне помочь?	7
Система здравоохранения и различные учреждения по оказанию помощи	8
С какими трудностями я могу столкнуться при обращении к психологу или психиатру?	10
Что делать, когда требуется скорая психиатрическая помощь?	10
<b>Обращение к медицинскому работнику</b>	<b>10</b>
Как проходит консультация?	10
Как рассказать о своей жизни незнакомому человеку?	11
Врач или психиатр выписал мне лекарства	12
Я не говорю по-французски	12
<b>Как позаботиться о своем психическом здоровье?</b>	<b>13</b>
Что я могу сделать, чтобы чувствовать себя хорошо?	14
Практические упражнения	15
<b>Специальные программы по оказанию помощи</b>	<b>16</b>
Детям и подросткам	16
Женщинам	16
Другие программы помощи	17
<b>Дополнительные материалы</b>	<b>17</b>

## **Во время путешествия или по прибытии во Францию**

трудности, с которыми вы сталкиваетесь, могут существенно повлиять на ваше психическое здоровье. Например, вы можете чувствовать себя подавленным, потерянным, одиноким, напряженным, неспособным расслабиться или испытывать различные симптомы, которые иногда нелегко понять и которые могут даже испугать вас.

**Переживание этих ощущений, симптомов или дискомфорта часто является проблемой в повседневной жизни. Однако эти чувства являются нормальной реакцией, возникающей в трудных ситуациях: важно помнить, что они вызваны ситуациями, в которых оказываются люди, и поэтому не имеют прямого отношения к ним самим.**

Это руководство было создано для того, чтобы помочь вам лучше понять, что такое психическое здоровье и как устроен доступ к медицинской помощи во Франции. Вы найдете в нем свидетельства людей, нашедших убежище во Франции.

**Это руководство также может служить подспорьем в разговорах о психическом здоровье:** возьмите его с собой на прием к врачу, расскажите о нем социальному работнику, друзьям, соседям по комнате, семье, которая вас приютила. Дополнительную информацию и ресурсы вы найдете на сайте Орспер-Самдарра:

[www.orspere-samdarra.com](http://www.orspere-samdarra.com)

Чтобы представить этот документ франкоговорящему человеку, вы можете показать ему этот пояснительный параграф:

**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](http://www.orspere-samdarra.com)

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

# Психическое здоровье



## Что такое психическое здоровье?

В разных странах, культурах и у разных людей **психическое здоровье** представлено по-своему, поэтому трудно предложить единое определение. Вы можете услышать такие термины, как «**психологическое здоровье**», «**психическое здоровье**», «**душевное здоровье**», «**здоровье духа**», «**здоровье головы**» или «**здоровье души**». В целом, речь идет о том, что происходит в нашей голове, разуме, мыслях. Однако, даже если речь идет о «здоровье головы», на психическое здоровье очень сильное влияние оказывает окружающая среда.

Психическое здоровье – это часть нашего здоровья. Это способность хорошо относиться к себе и другим. Хорошее психическое здоровье – это не просто отсутствие болезни: то, что человек не болеет не говорит о том, что он чувствует себя хорошо. С другой стороны, кто-то может считать человека больным, при этом сам себе он будет казаться здоровым.

Кроме того, наше психическое здоровье не является чем-то неизменным: то, что в данный момент человек чувствует себя плохо, не означает, что ему будет плохо всегда. Психическое здоровье зависит от того, что происходит в жизни, от среды, в которой мы живем...

### ● «Симптом»? «Болезнь»?

**Симптом** – это признак, который может быть проявлением болезни или ее течения. Например, кашель является одним из симптомов гриппа. Применительно к психическому здоровью повторяющиеся «плохие сны» или «кошмары» могут являться симптомами психотравмы (этот термин будет объяснен позже).

**Болезнь** – это негативные изменения в нашем здоровье, нарушения в функционировании организма. Как и в случае с физическим здоровьем, в сфере психического здоровья существуют симптомы и болезни, но также имеются решения и средства, которые помогут вам почувствовать себя лучше.

## ● Является ли это «табу»?

Во Франции психическое нездоровье – это тема, которую можно обсуждать с сопровождающими вас специалистами, не опасаясь негативных последствий.

РАССКАЗ  
БЕЖЕНЦА

### ОМАРА:

«Лично мне было страшно об этом говорить, на самом деле я не все обсуждал с врачом. Особенно с психиатром, с ним я говорил мало...

*Когда речь заходит о психическом здоровье, очень трудно преодолеть страх.*

*Уже вся эта система, все то, что пришлось пережить дома, уже одно это сложно. Вернуть уверенность в себе – это так...*

*Охватывает страх:*

*вдруг то, что я скажу врачу, обернется для меня плохо? Нужно правда говорить людям, что здесь мы во Франции [...]. Не бойтесь обращаться к врачам, это для вашего же блага».*

И все же многим людям трудно понять и признать, что они страдают, хотя это может случиться с каждым, и что, как и в случае с физическими заболеваниями, решения существуют.

Во Франции принято обращаться к медицинским работникам, если человек нездоров, если у него есть симптомы, если он страдает... Разговор о проблемах психического здоровья со специалистами, которые вас сопровождают, не должен пугать: они смогут помочь вам или дать совет.

**Могут ли проблемы с психическим здоровьем повлиять на получение документов?** Ваша медицинская информация не будет передана в Ofpra или CNDA, если вы не попросите об этом. В некоторых случаях возможно внесение изменений в текущие процедуры,

чтобы упростить для вас процесс. Кроме того, люди с серьезными проблемами со здоровьем или психическим здоровьем, не получающие лечение в стране их происхождения, могут подать заявление на получение вида на жительство для лечения во Франции.

## Какие ситуации могут привести к нарушениям психического здоровья?

В изгнании и миграции люди сталкиваются с множеством сложных событий и ситуаций, особенно в свете того, что они могли пережить в стране происхождения, на миграционном пути в Европу, а также, например, во Франции:

- насилие, пережитое в стране происхождения, в дороге, во Франции;
- тоска по родине и близким, беспокойство о семье и друзьях, оставшихся на родине;
- жизнь в тяжелых условиях: отсутствие денег, свободного доступа к жилью, еде, проживание в общешитии, и проч.;
- чувство одиночества;
- языковой барьер, недопонимание или культурные различия;
- прошение о предоставлении убежища, которое предполагает возврат к тяжелым событиям прошлого, и ставит под сомнение слова человека, которому могут «не поверить»;
- ожидание и неуверенность в будущем. «Получу ли я документы?» «Что со мной будет?»;
- непонимание административной системы, в которой находится человек, и которая может оказаться весьма сложной, а также трудности, возникающие при обращении в государственные учреждения (например, в центр занятости, в службу медицинского страхования, и проч.);
- невозможность работать по причине процедурных требований, скука;
- незнание, к кому обратиться с проблемой, отсутствие доступа к информации;
- трудности в изучении языка, поиске жилья, работы.

Такие ситуации могут оказывать негативное влияние на психическое здоровье. Находясь в сложной ситуации (административной, социальной, юридической), **естественно испытывать душевные страдания, симптомы, чувствовать себя потерянным, особенно когда ситуация действительно трудная.** Зачастую эти страдания носят временный характер и их можно облегчить.



# Какие проблемы с психическим здоровьем могут возникнуть?

## Что мы можем чувствовать на самом деле?

Оказавшись в подобной ситуации, которая становится причиной страданий, мы можем испытывать различные чувства и симптомы, такие как:

- чувство, что ничего не хочется делать, ощущение пустоты, грусти;
- чувство тревоги, стресса, постоянная настороженность (например, вскакивание при малейшем шуме);
- чувство изолированности/одиночества;
- частые возвраты к событиям прошлого, повторные их переживания (флешбэки);
- проблемы со сном: невозможность заснуть, кошмары, многочасовой сон и постоянная усталость;
- проблемы с пищевым поведением: отсутствие аппетита, постоянное чувство голода;
- трудности с концентрацией внимания, проблемы с памятью, ориентацией во времени и пространстве;
- подвергание себя опасности;
- злоупотребление алкоголем, прием наркотиков;
- постоянные и необъяснимые физические боли: в груди, спине, желудке, головные боли;
- уход в себя, чувство отстраненности от других;
- ощущение бесполезности, заниженная самооценка;
- ощущение, что вы застряли, что выхода нет;
- боязнь, нежелание или отсутствие возможности выйти из дома;
- вспышки гнева, импульсивность, нервозность, раздражительность, агрессивность;
- чувство, что вас преследуют, за вами следят; страх и недоверие к другим;
- мрачные мысли, утрата вкуса к жизни;
- слуховые галлюцинации (голоса в голове, шумы);
- зрительные галлюцинации (видения в отсутствие реального объекта);
- чувство, что вы сам себе чужой, отстраненность от своего тела, своего окружения; ощущение, будто вы наблюдаете за своей жизнью со стороны;
- желание совершить самоубийство.

Некоторые из этих **симптомов могут** иметь **физические или психические причины**: иногда трудно понять, откуда исходит «проблема», что вызывает эти симптомы. Например, у вас может болеть живот из-за проблем с пищеварением (физическая причина), но это может быть и из-за стресса (психологическая причина). Поэтому важно рассмотреть обе возможности.

Эти симптомы и чувства могут вызывать беспокойство, потому что вы их не понимаете, никогда не испытывали раньше или не узнаете себя. Вы также можете бояться, что будете чувствовать себя так всю жизнь.

---

**ПЬЕР,**  
БЕЖЕНЕЦ,  
ВСПОМИНАЕТ  
О СВОЕМ ОПЫТЕ:

*«На самом деле это было так... поскольку у меня не было никакой деятельности, не было друзей, я не говорил на языке... у меня пропал аппетит, я перестал есть. Физическое состояние стало ухудшаться. По ночам мне снились кошмары, и*

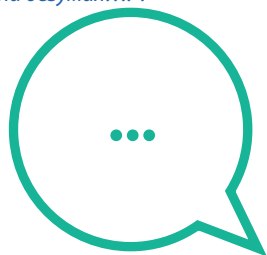
*вдруг ко мне приходило осознание того, что я иду по улице! Но это был не я! Я считал себя нормальным, но люди вокруг меня говорили: «Да этот парень сошел с ума!»».*

---

**СЕЙДУ,**  
ПРОСИТЕЛЬ УБЕЖИЩА,  
РАССКАЗЫВАЕТ:

*«Я не высыпался, накопился недосып, от*

*чего у меня начались головные боли. В какой-то момент я стал видеть вещи, которые не мог объяснить и понять. И это начало меня напрягать, как будто я находился на грани безумия...».*



Реакции и симптомы после пережитых тяжелых событий могут проявляться у каждого человека **по-разному**. Они также могут возникать в самые разные моменты (во время процедуры предоставления убежища, при получении документов) и иметь разную продолжительность.

Определенные периоды являются более «опасными» для психического здоровья. К ним относятся периоды серьезных перемен. Написание заявления о предоставлении убежища, получение или отказ в предоставлении убежища, получение квартиры, расширение семьи...

Различные ситуации могут нарушить ваше душевное равновесие и стать причиной переживаний. Психическое нездоровье – это реальная проблема: вы имеете право сказать, что вам нездоровится, **вы можете сказать о том, что вам плохо.**

**Психическое здоровье – дело каждого.** Вы не одиноки в том, что испытываете эти симптомы. Каждый человек в своей жизни сталкивается с трудными ситуациями, и каждый может почувствовать себя плохо. Часто речь идет о временных симптомах, которые постепенно стихают

со временем и/или благодаря поддержке. **В зависимости от их продолжительности (особенно если симптомы не проходят), важности и влияния на вашу жизнь, вам может быть оказана помощь, чтобы вы почувствовали себя лучше.**

## Распространенные проблемы психического здоровья

Среди наиболее распространенных проблем с психическим здоровьем беженцев можно назвать следующие:

### ● Психотравма

Если вы пережили или стали свидетелями одного или нескольких тяжелых событий (травмы, пытки, тюремное заключение, угрозы, изнасилования, смерть близких людей...), которые заставили вас испытать сильный страх и боль, и перед лицом которых вы чувствовали себя бессильными, вам может быть трудно «переварить» их, принять их и жить с этим «психическим шоком».

Это выражается, например, в том, что трудно забыть о случившемся: воспоминания о событиях постоянно и непроизвольно всплывают в памяти, как будто событие переживается заново. Также могут сниться **кошмары**, «плохие сны», могут возникнуть проблемы со сном. В попытках избавиться от воспоминаний принято избегать всего, что может напомнить о случившемся: поездок в метро, если там было совершено нападение, на море, если пришлось пересечь его на лодке. Человек может быть очень возбужденным и напряженным, всегда начеку, пугливым, раздражительным и легко злиться, как если бы событие могло повториться. Некоторые люди также могут чувствовать себя безучастными ко всему, в отрыве от своих чувств или самих себя, как будто в тумане.

**Перед лицом психических потрясений (угроз, несчастных случаев, насилия, опыта войны ....) каждый может испытывать такие симптомы, и это нормально.** Когда они не проходят, необходима помощь медицинских работников. Симптомы могут быть изнурительными и пугающими, но существуют различные решения, которые показывают хорошие результаты при лечении психотравмы.

## ● Стресс

Это нормальная реакция при столкновении с трудными ситуациями. При сильном стрессе возможны такие физические симптомы, как головная боль, боль в мышцах, головокружение, тошнота, нарушения сна, сильная усталость, нарушения питания.

## ● Тревога и тревожные расстройства

Тревога – это эмоция беспокойства, страдания, которую испытывает каждый человек. Это ожидание, более или менее осознанное, грядущей опасности или проблемы. Если это чувство повторяется, становится длительным, навязчивым или влияет на качество нашей жизни, может потребоваться поддержка.

## ● Депрессия

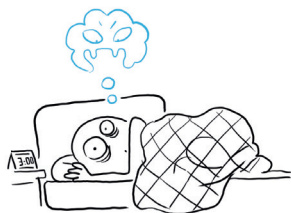
При депрессии человек испытывает грусть, пустоту, усталость, отсутствие желания и энергии заниматься делами, даже теми, которые любит делать. Могут появиться негативные мысли, чувство одиночества, ощущение собственной никчемности, того, что жизнь не имеет смысла. Зачастую все сопровождается плохим питанием, неполноценным сном. Депрессия – это очень распространенное состояние, которое может коснуться любого человека и при котором вам могут помочь специалисты.

## ● Зависимости

Зависимость может возникнуть от многих веществ, разрешенных или запрещенных во Франции: алкоголя, табака, конопли, лекарств... При регулярном приеме человек теряет интерес к другим видам деятельности (например, перестает ходить к друзьям, заниматься спортом, готовить...) и тратит все больше времени и энергии на употребление данных веществ, в том числе потому, что чувствует себя плохо, когда не употребляет их.



(RESSASSER)



(INSOMNIE)



(APATHIE)



(DÉSORIENTATION)



(ADDICTIONS)



(COLÈRE)



(MAUX)



(ÉPUISEMENT)



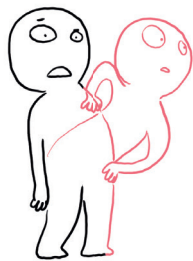
(HALLUCINATIONS)



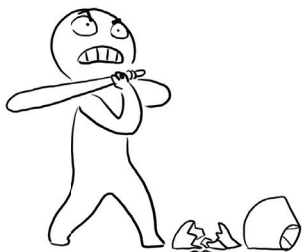
(ENURESIE)



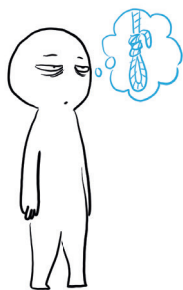
(IDÉES NOIRES)



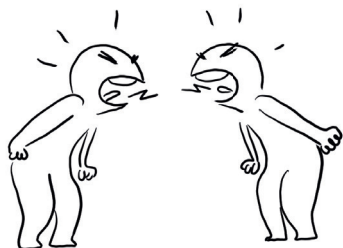
(DÉTACHEMENT)



(VIOLENCE)



(SUICIDAIRE)



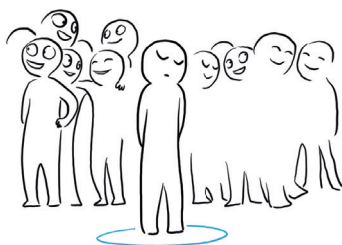
(DISPUTES)

**Мы постарались проиллюстрировать несколько симптомов, которые вы, возможно, испытываете.**

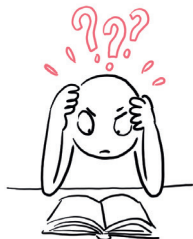
Вы можете использовать эти изображения в консультациях со специалистом.



(PARANOÏA)



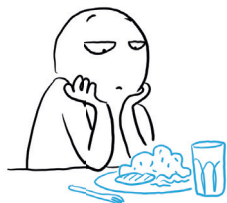
(ISOLEMENT)



(APPRENTISSAGE)



(TRISTESSE)



(TROUBLE DE L'ALIMENTATION)

**ХАССАН,**  
БЕЖЕНЕЦ,  
РАССКАЗЫВАЕТ О СЕБЕ:

*«Перед сном я  
выпиваю, потом  
засыпаю. Без*

*алкоголя у меня  
будет бессонница.  
Ночи напролет  
я ворочаюсь в  
постели... Все  
действительно  
очень сложно. Я пью,*

*чтобы забыть о  
проблемах, но это  
не помогает, и на  
следующий день все  
повторяется».*

Порой возникает сильное желание употребить алкоголь или наркотики, и бывает трудно ограничить потребление или отказаться от приема данных веществ, даже если это негативно сказывается на жизни и несмотря на желание перестать их употреблять. Существуют многочисленные специализированные службы, в частности центры поддержки и снижения вреда для потребителей наркотиков (Saarud) и центры сопровождения и профилактики зависимого поведения (CSAPA). Ваш **лечащий врач** также может помочь вам перестать употреблять в том числе и запрещенные вещества, и при этом у вас не возникнет проблем с законом.

### ● Психические расстройства

Существуют также устойчивые расстройства, оказывающие большее влияние на жизнь людей. Это, например, шизофрения, биполярное расстройство, аутизм. При этих расстройствах соответствующая поддержка и лечение также помогут вам лучше справиться с симптомами.

**Если вы столкнулись с подобными трудностями,**  
знайте, что в их преодолении помощь вам могут оказать  
специалисты. Не бойтесь говорить об этом.

# Как получить поддержку в области психического здоровья во Франции?

## Кто может мне помочь?

Друзья, семья и соотечественники окажут вам поддержку, но профессиональная помощь является вспомогательной и может оказаться необходимой. Разговоры о психическом здоровье помогут вам пойти на поправку. Многие люди обращаются к психологам и психиатрам во Франции, это очень распространенное явление, и его не нужно стыдиться. Если вам не хочется обращаться напрямую к специалисту по психическому здоровью, вы можете поговорить на эту тему с людьми, которые оказывают вам сопровождение.

### ● Социальные работники и ассистенты

Социальные работники и ассистенты не являются медицинскими работниками, но часто оказывают важную поддержку в области психического здоровья. Они помогут вам получить доступ к услугам, расскажут, как они предоставляются по месту вашего проживания, и подскажут, как поступить в соответствии с вашими потребностями.

### ● Медсестры

Иногда они участвуют в деятельности центров временного размещения. Они работают в больницах и медицинских центрах и могут стать вашими первыми собеседниками. Они хорошо разбираются в вопросах психического здоровья.

### ● Лечащий врач

Выбранный вами врач может стать вашим **лечащим врачом**. Не стесняйтесь говорить с ним о своих чувствах: он назначит вам лечение для облегчения симптомов и при необходимости направит к специалисту по психическому здоровью.



Лечащий врач – это врач, зарегистрированный в системе медицинского страхования. Он следит за состоянием вашего здоровья и знает о вашей ситуации.

Во Франции есть специалисты, которые **занимаются именно психическим здоровьем**: психологи и психиатры.

### ● Психологи

Они оказывают психологическую поддержку посредством бесед, основанных на обмене мнениями и обсуждении, в ходе которых они используют различные инструменты и методы. Они не являются врачами и поэтому не могут назначать лекарства. Они работают в больницах, частных практиках, ассоциациях и других учреждениях (например, в местной миссии, школе, и проч.). Когда они работают в частной практике, их услуги не возмещаются медицинской страховкой (поэтому консультации, как правило, платные).

### ● Психиатры

Это врачи, выбравшие специализацию в области психиатрии для лечения и профилактики психических расстройств. Они могут назначить лекарства и направить на госпитализацию, а некоторые также предлагают **психотерапию**. Они работают в основном в больницах и частных практиках. Расходы на консультации специалиста частной практики возмещаются медицинской страховкой, поэтому вам не придется ничего платить.

Врачи частной практики осуществляют свою деятельность в частных кабинетах или клиниках. Расходы на услуги психиатров покрываются социальным обеспечением.

Психологи и психиатры могут предложить **психотерапию**: вы можете поговорить со специалистом о своих чувствах, тревогах, переживаниях и вместе поискать способы улучшить ситуацию.

# Система здравоохранения и различные учреждения по оказанию помощи

## Медицинское страхование

Во Франции каждый человек, находящийся в стране на законных основаниях и не имеющий денежных средств, может получить бесплатную медицинскую и психиатрическую помощь благодаря системе медицинского страхования, в которой участвуют работающие граждане.

Чтобы стать получателем услуг, необходимо подать заявление в Фонд первичного медицинского страхования (CPAM): тогда вам выдадут карточку «Виталь» (carte vitale) или справку (attestation), которую вы должны будете предъявлять на каждом приеме в медицинском учреждении. Если вы находитесь в стране нелегально, вы можете воспользоваться программой государственной медицинской помощи (Aide médicale d'État: AME) для лечения у врача общей практики, у врача-специалиста или в больнице. Эта программа также находится в ведении системы медицинского страхования. Вам выдадут карточку государственной медицинской помощи (не карточку «Виталь»); ваши права будут ограничены.

**Карточка «Виталь» и справка содержат различную информацию: сведения о вашей личности и личные сведения ваших детей младше 16 лет, номер медицинской страховки, а также вид прав на медицинское обеспечение. На карточке «Виталь» не хранятся данные о состоянии вашего здоровья или о том, что происходит на консультациях с врачами.**

## Система здравоохранения

Во Франции местом оказания психиатрической помощи в большинстве случаев является больница (общая или специализированная психиатрическая), к которой прикреплены различные медицинские учреждения.

Помимо психологов и психиатров, работающих в больницах, большое число специалистов работают **в частной практике на внештатной основе**. Список частных психиатров можно найти в справочнике на сайте [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr).

В отдельных регионах психологи и психиатры осуществляют прием в учреждениях социальной помощи, а также в профильных организациях. Не стесняйтесь обращаться в местные ассоциации, к социальным работникам или своему врачу, чтобы узнать, как обстоят дела в вашем регионе или городе.

# Я хочу обратиться к п

## БОЛЬНИЧНЫЕ УСЛУГИ

### Медико-психологические центры (СМР)

В них вы сможете получить консультацию специалиста в области психического здоровья (психиатра, психолога, медсестры).

**«У меня нет медицинской страховки». «Я не могу получить помощь в медико-психологическом центре». «У меня тяжелые жилищные условия, финансовые трудности».**

Существуют специализированные службы для людей, находящихся в неблагоприятных условиях. Часть из них работает с людьми, которых коснулись проблемы миграции.

### Мобильные бригады психиатрической помощи для лиц в уязвимом положении (EMPP)

Бригады состоят из психологов, психиатров, медсестер и социальных работников. Они выезжают по месту жительства людей, и иногда предлагают свои услуги в общежитиях, на улице,

в сквотах или консультируют на своей территории.

### Постоянные службы доступа к медицинскому обслуживанию (Pass)

Сотрудники предлагают медицинскую, психологическую или социальную помощь.

**Экстренные ситуации:** в экстренных случаях вызовите неотложную помощь по номеру  **18**.

## ЧАСТНОПРАКТИКУЮЩИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ

### Частнопрактикующие психологи

Расходы на их услуги не возмещаются системой медицинского страхования, поэтому консультации, как правило, не бесплатны. Некоторые компании дополнительного медицинского страхования (mutuelles) могут компенсировать часть расходов.

### Частнопрактикующие психиатры

Психиатры могут взимать более высокую плату за свои услуги, однако если вы являетесь получателем системы всеобщей охраны здоровья (Puma) или государственной медицинской помощи (AME), консультации теоретически бесплатны.

# психологу / психиатру

## СОЦИАЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

**В центрах социальной помощи**, муниципальных центрах социальной защиты (CCAS), школах, местных миссиях, в службах поддержки жертв насилия могут проводиться бесплатные консультации психологов и психиатров.

## СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

**Межкультурные консультации**, специализирующиеся на оказании помощи людям, которых коснулись проблемы миграции. Они есть, например, в Нанте, Бобиньи и Лионе.

**Региональные центры психотравмы (CRP)** оказывают поддержку людям, пережившим травму, в Лионе, Туре, Лилле, Тулузе, Париже, Бобиньи, Страсбурге, Ницце, Дижоне, Пуатье, Бордо.

**Некоторые структуры специализируются на работе с людьми, находящимися в миграционной и нестабильной ситуации или пережившими сильную травму, например:**

- **Париже:** *Le Comede, Primo Levi, le Centre Minkowska, le Chêne et l'hibiscus, Parcours d'Exil*
- **В Лионе:** *Le centre Essor*
- **В Сент-Этьене:** *le Comede*
- **В Бордо:** *Ассоциация психологического сопровождения и межкультурной коммуникации (Association Accompagnement psychologique et médiation interculturelle, AMI)*
- **В Гавре:** *Terra psy*
- **В Ренне:** *réseau Louis Guilloux*
- **В Монпелье:** *le centre Frantz Fanon*
- **В Марселе:** *le centre Osiris*
- **В Страсбурге:** *Parole sans frontières*
- **В центрах приема, ухода и консультирования «Врачи мира» (Médecins du Monde, CASO) в ряде городов.**

## С какими трудностями я могу столкнуться при обращении к психологу или психиатру?

### ● На практике могут возникнуть трудности в получении медицинской помощи:

- время ожидания первого приема может быть очень долгим;
- доступ к профессиональным переводчикам в ряде случаев затруднен;
- некоторые специалисты могут отказать вам в приеме. Если такая ситуация возникает из-за типа медицинского покрытия (например, АМЕ), происхождения или сексуальной ориентации, это называется дискриминацией. Во Франции эта практика запрещена и карается законом. Вы можете сообщить о таких отказах в предоставлении медицинской помощи Правозащитнику (по телефону, письмом и через Интернет), а также в Ассоциацию врачей и Фонд первичного медицинского страхования (СРАМ).

Правозащитник  
09 69 39 00 00  
[www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)

Не стесняйтесь обращаться в местные ассоциации и не отчаивайтесь: иногда для того, чтобы все получилось, нужно совсем немного.

## Что делать, когда требуется скорая психиатрическая помощь?

### ● Скорая психиатрическая помощь требуется в случаях:

- невыносимых страданий, когда хочется перестать жить, причинить себе боль или даже покончить с собой;
- когда человека охватывает чувство ярости или гнева, которое настолько переполняет его, что ему кажется, будто он теряет контроль над собой, и что он может причинить вред другим или даже убить кого-то.

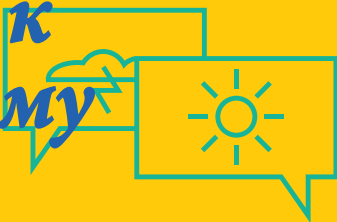


Где бы вы ни жили, всегда есть возможность обратиться в службу скорой помощи. Службы скорой помощи обычно работают на базе больниц общего профиля или непосредственно психиатрических больниц. Если вам очень плохо, или вы находитесь с кем-то, кому очень плохо, и у вас нет других способов получить помощь, вы можете обратиться в отделение скорой помощи или вызвать неотложную помощь (по номеру 📞 **18**). Службы скорой помощи открыты 24 часа в сутки и доступны для всех, независимо от наличия у лица административного статуса.

Если человек представляет опасность для себя или окружающих, не оставайтесь с ним наедине и вызовите неотложную помощь по номеру 📞 **18**: ее сотрудники знают, как действовать в такой ситуации. Иногда врач может принять решение о госпитализации для прохождения лечения, даже без согласия пациента. Лица с нарушением слуха могут обратиться в службу неотложной помощи в режиме текстовых сообщений на номер 📞 **114**.

Эти телефонные номера доступны бесплатно даже при нулевом балансе.

# Обращение к медицинскому работнику



## Как проходит консультация?

Медицинский работник обсудит с вами, что является причиной ваших проблем и что можно сделать, чтобы улучшить ситуацию. Он не будет искать решения за вас, но поможет вам с помощью вопросов и знаний о психическом здоровье расширить свои возможности и самостоятельно найти необходимые ресурсы. Иногда медицинские работники используют различные средства, способствующие общению: рисунки, музыку, и проч.

Не стесняйтесь говорить с медицинским работником о своем социальном или правовом положении (например, живете ли вы на улице, на подселении в квартире с большим количеством жильцов, у вас нет денег...). Важно сообщить об этом медработнику, чтобы он мог лучше понять вашу ситуацию и предложить вам наиболее подходящие решения.

### ● **Индивидуальные, групповые, семейные и супружеские консультации**

Помимо индивидуальных консультаций, в некоторых учреждениях организуются групповые занятия. Участники общаются в безопасной обстановке, обсуждают общие проблемы и вместе ищут решения для улучшения самочувствия. Терапия также может быть предложена для семей или пар.

### ● **Сколько длится консультация?**

Все зависит от специалистов, но обычно консультации длятся от 30 минут до 1 часа. Семейные консультации обычно длятся дольше.

## ● Как часто ходить к специалистам?

### Как долго это будет продолжаться?

Встречи могут проходить раз в две недели, раз в месяц или чуть чаще, в зависимости от того, что кажется наиболее подходящим в вашем случае и от возможностей специалиста. Последующее наблюдение может быть коротким и состоять всего из 2-3 сеансов, а иногда длиться несколько лет; опять же, это зависит от ваших потребностей и желаний.

#### У ВАС ЕСТЬ ПРАВА!

- Вы можете обратиться к другому специалисту.
- Отношения между пациентом и медработником должны строиться на взаимном доверии. Если вы не доверяете медработнику или не хотите говорить с ним об определенных вещах, вы не обязаны это делать.

## Как рассказать о своей жизни незнакомому человеку?

### Странно говорить о себе незнакомцу...

Быть лицом к лицу с незнакомым человеком, рассказывать о личных и сокровенных вещах может показаться странным. Возможно, вопросы, которые вам будут заданы, будут восприняты вами как вмешательство в вашу жизнь или бестактность. Даже если это кажется вам непривычным, не расстраивайтесь, если первая беседа пройдет как-то не так. Хорошо уже то, что вы решились на такую беседу! Зачастую именно доверие и доброжелательное отношение помогают войти в терапию: на приеме у специалиста важно чувствовать себя комфортно.

**САФИЯ,**  
ОКАЗАВШАЯСЯ  
В НЕПРОСТОЙ  
ЖИЗНЕННОЙ  
СИТУАЦИИ:

*«На самом деле,  
я предпочитаю  
рассказывать о  
своей жизни человеку,  
кому могу доверять,*

*тому, кто ничего не  
скажет и не осудит, по  
сути, нейтральному  
человеку».*

Если вы не чувствуете себя комфортно с конкретным человеком, это не значит, что беседы с психологом не для вас. Возможно, это просто не то время или не тот человек, который вам нужен. Попробуйте в другой раз.



Если вы волнуетесь перед первой консультацией, вы можете попросить социального работника или друга пойти с вами, если так вам будет легче.

## Я не доверяю...

**На медицинских работников распространяется «профессиональная тайна»:** они не могут делиться информацией о вас без вашего согласия ни с социальными работниками, ни с администрацией (префектурой, Ofpra, CNDA), ни с полицией. Если вашу беседу с медицинским работником переводит профессиональный переводчик, он также обязан соблюдать профессиональную тайну. **Не стесняйтесь напомнить об этом еще раз в начале консультации, если вас это беспокоит.**

**Профессиональная тайна: то, что вы скажете в ходе беседы, не может быть передано или сообщено кому бы то ни было без вашего согласия.**



## Что я должен ему сказать? Должен ли я ему все рассказать?

Человек, к которому вы пришли на прием, является специалистом в области психического здоровья и привык слышать личные вещи, поэтому вы не должны бояться или стыдиться. Ничего страшного, если вы не знаете, что сказать: специалист будет вести беседу, задавать вам вопросы... **Однако у вас нет перед ним каких-либо обязательств! Вы не обязаны отвечать на вопросы и можете говорить с ним только о том, о чем хотите.**

## **ЭШЕТЕ,** БЕЖЕНЕЦ, РАССКАЗЫВАЕТ О СВОЕМ ОПЫТЕ:

*«На самом деле мы все нуждаемся в людях. Тут важны не только лекарства. Я считаю,*

*что само общение с людьми приносит облегчение! Например, когда мне плохо, беседы с вами доставляют мне такую радость, что я забываю обо всех проблемах! Когда я провожу время на*

*улице или в комнате, я ни с кем не общаюсь... не удивительно, что я схожу с ума! Больше общайтесь! Нам всем нужен кто-то, кто поможет и поддержит в трудную минуту».*

Это пространство для разговоров – ваше пространство, которое вы можете использовать по своему усмотрению.

## **Врач или психиатр выписал мне лекарства**

Существуют различные препараты для лечения психических расстройств, которые могут быть назначены на короткое время для облегчения симптомов, если они занимают слишком большое место в вашей жизни. Например, когда вам трудно заснуть или когда вас посещают мрачные мысли.

**Прием лекарств – дело важное.** Вы должны понимать, почему врач назначил вам эти препараты и как их следует принимать. При необходимости подробно расспросите врача, чтобы уяснить суть проводимого лечения. Вы должны **соблюдать предписанные врачом дозы и продолжительность лечения.** Для того чтобы лечение было подобрано правильно, важно сообщить врачу, если вы живете на улице или в небезопасной среде, у вас нет денег на покупку лекарств, и проч.

При возникновении побочных эффектов, если вы заметили значительные изменения, которые вас беспокоят, если лекарство вам не подходит или неэффективно, обязательно повторно обратитесь к врачу и расскажите ему об этом. **Не изменяйте дозы самостоятельно и не прекращайте прием препарата, не предупредив об этом своего врача.** Обычно в таких случаях можно попробовать другой аналогичный препарат.

Лечение является индивидуальным, соответствующим вашей ситуации: **вы не должны давать свое лекарство другому человеку. Ни при каких обстоятельствах не принимайте лекарство, назначенное другому человеку, или лекарство, купленное с рук: вы подвергаете свою жизнь опасности, потому что этот препарат может не только не отвечать вашим потребностям, но и вызвать другие серьезные проблемы со здоровьем.**

Лекарства могут помочь, но важно также иметь возможность общаться с людьми и находиться в их окружении, обмениваться мнениями, заниматься деятельностью.

**Одних лекарств недостаточно.**

В зависимости от вашей программы медицинского страхования и вида лекарственных средств, их стоимость может быть полностью возмещена за счет средств медицинского страхования или они могут быть платными. Если возникнут трудности с получением медикаментов, расскажите об этом специалисту, который вам их выписал, и обратитесь в постоянную службу доступа к медицинскому обслуживанию (Pass).

## Я не говорю по-французски

Находиться в стране, языка которой вы не понимаете, очень сложно. Это затрудняет возможность сказать, что не так, выразить это и быть понятым.

Во Франции в некоторых службах и структурах предлагают услуги **устных переводчиков**: людей, знающих как минимум два языка и к которым можно обратиться для перевода беседы между двумя людьми, не говорящими на одном языке. Профессиональные переводчики (во Франции они являются самозанятыми работниками или состоят в ассоциации переводчиков) обязаны хранить тайну: они не могут разглашать то, что было сказано во время беседы с медработниками. Они не должны выражать свои политические, этнические или религиозные взгляды. Переводчик может присутствовать на консультации со специалистом, переводить по телефону или в режиме видеоконференции.

У переводчика нет специальной подготовки в области медицины, но он будет способствовать взаимопониманию и обмену мнениями между вами и специалистом. Он также обратит внимание на возможные недопонимания, связанные с тем, как мы представляем себе получение врачебной помощи, с нашим видением того, что собой представляет психолог или психиатр...

Во Франции ряд ассоциаций и больничных служб сотрудничают с профессиональными ассоциациями переводчиков и предложат вам **бесплатную** помощь переводчика во время консультации. В противном случае вы имеете право попросить о предоставлении вам такого рода услуг.

**На практике** часто встречаются следующие случаи:

- **Вас просят прийти на прием к врачу с кем-то, кто будет осуществлять перевод. Даже если вас будет сопровождать человек, которому вы доверяете, вам может быть неловко говорить о сокровенных вещах в его присутствии. Вы будете опасаться, что о вашей ситуации станет известно посторонним, что вас осудят... Обязательно объясните человеку, чего вы ожидаете от него и от консультации.**
- **Обратившись с просьбой о переводе к родственникам, вы поставите в затруднительное положение всех, в особенности детей, тем более когда речь идет о консультациях по вопросам психического здоровья.**
- **Кто-то из соотечественников может предложить вам платные услуги по переводу: это не лучшее решение, особенно если эти люди не являются профессиональными переводчиками.**

### **В любом случае:**

- У вас есть право сказать, что вы чувствуете себя некомфортно с переводчиком;
- Вы имеете право отказаться от услуг переводчика;
- Вы имеете право попросить предоставить вам профессионального переводчика;
- Вы имеете право спросить переводчика, на кого он работает;
- Не стесняйтесь переспрашивать переводчика и задавать ему вопросы, если вы не что-то не поняли или не уверены, что поняли правильно.

При возникновении проблем не стесняйтесь сказать об этом медицинскому работнику, особенно если вы плохо понимаете переводчика.

# Как позаботиться о своем психическом здоровье?

Помимо специалистов в области психического здоровья и медицинских учреждений, существует ряд вещей, которые помогут вам поправиться.

## Что я могу сделать, чтобы чувствовать себя хорошо?

Мы понимаем, что приведенные ниже идеи могут показаться необычными, несуразными, бесполезными, совершенно неуместными в отношении испытываемых вами переживаний. Тем не менее, перечисленные меры и рекомендации, если использовать их в повседневной жизни, могут оказать вам поддержку и дать реальный эффект, так что **обязательно попробуйте применить их на практике!**

### ● Общение

- Не стесняйтесь говорить о своих чувствах с людьми, которым вы доверяете (будь то со специалистами, соседями по квартире, друзьями, волонтерами...). Возможно, вам будет полезно высказаться;
- Вы также можете обратиться за поддержкой к своей семье или сверстникам: возможно, другие люди с миграционным прошлым чувствовали или чувствуют то же, что и вы: обязательно поговорите с ними.

ПО СЛОВАМ  
БЕЖЕНКИ

**АДЕЛЬ:**

«Иногда хочется, чтобы рядом был человек, с которым

можно было бы поговорить о своих проблемах, и почувствовать себя лучше. Порой нужен кто-то, с кем можно было бы поговорить,

кто успокоил бы и сказал: «не переживай, друг мой, все будет хорошо». Так что если бы у всех у нас был бы такой человек, нам бы это очень помогло».

## ● Самовыражение и экспериментирование

- Вы можете исходить из собственного опыта: что вас расслабляет, что успокаивает, какие занятия вам нравятся? Чем вы занимались раньше? Может быть, вы также можете заниматься этим здесь?
- Сочинительство, рисование, творчество, пение, танцы... Эти занятия часто помогают нам чувствовать себя лучше и яснее взглянуть на вещи. Не бойтесь пробовать новое! Даже в городе часто есть бесплатные парки и детские площадки, где можно погулять.
- Занимайтесь тем, что вам нравится: спортом, музыкой, ремеслами, чтением, садоводством, рукоделием, если вы верующий, посещайте церковь/мечеть/храм/и проч.

## ● Попробуйте групповые занятия

- Узнайте, какие мероприятия проводят в вашем общежитии, районе, ассоциации, социальном центре. Участие в них пойдет вам на пользу и даст возможность познакомиться с новыми людьми.
- Если вы не можете работать, в некоторых случаях вы можете стать волонтером в различных ассоциациях.



- Узнайте о мероприятиях, организуемых городом: выставках, бесплатных концертах.
- Вы также можете принять участие в групповых занятиях, способствующих улучшению самочувствия, таких как йога, медитация, дискуссионные группы, спорт...
- Если вы хотите познакомиться с людьми, предложите своим соседям прогуляться, вместе сходить за покупками, приготовить еду, принять участие в каком-либо мероприятии...

ПО СЛОВАМ  
БЕЖЕНЦА

**ПЬЕРА:**

«Мне было плохо физически, и психически тоже... И вот благодаря мастер-классам ассоциации мы собрались и занимались

совместной деятельностью. Вместе мы создали футбольную команду и сделали много всего интересного. Лично для меня это стало мощным стимулом! Правда, это вывело меня на новый уровень... Я был

полностью подавлен, и постепенно, благодаря этим мероприятиям, а потом и работе с ассоциациями, я снова почувствовал вкус к жизни. Это действительно помогло мне!»



● **Создание/поддержание распорядка дня**

- Постарайтесь поддерживать регулярный распорядок дня, в котором вам комфортно, это поможет вам сохранить хорошее психическое здоровье. Старайтесь есть и спать в обычное время, гулять и заниматься делами в течение дня. Вы также можете составить для себя расписание дел и задач, структурировать свою неделю.
- Даже если вам особенно нечем заняться, постарайтесь выйти из дома (сходите в парк, на стадион, в кино, прогуляйтесь...).

Некоторые из этих занятий наверняка подействуют на вас успокаивающе, некоторые – нет, другие помогут вам расслабиться в настоящий момент, а на следующий день не окажут тот же эффект. Идея заключается в том, чтобы попытаться найти что-то, что поможет вам чувствовать себя хорошо.

**Не давите на себя и не падайте духом!**

# Практические упражнения

Предложенные упражнения для расслабления могут вам не подойти. Если вы обнаружите, что какое-то упражнение вам не подходит, вы можете прекратить выполнять его в любой момент.



## Прогрессивная релаксация

*(по Эдмунду Якобсону)*

На вдохе крепко сожмите кулаки. Сожмите со всей силы. Продолжайте сжимать в течение нескольких секунд, почувствуйте ощущения в руке.

На выдохе расслабьте руку, пальцы... постепенно расслабится вся рука. Наблюдайте за своими ощущениями и наслаждайтесь покоем. Обратите внимание на то, что вы чувствуете. Это упражнение можно выполнять любой частью тела: руками, ногами...



# Дыхание при панических атаках

*(по Эмманюэлю Контамину)*

Специальное дыхание при непреодолимых эмоциях:

- 1. Вдыхайте через нос в течение 3 секунд.**
- 2. Задержите дыхание на 4 секунды.**
- 3. Выдыхайте через рот в течение 5 секунд.**

Основное внимание здесь уделяется выдоху, выдыханию воздуха, так как именно этот момент приводит к расслаблению. Повторите не больше 2-3 раз (упражнение может вызвать головокружение), затем возобновите нормальное дыхание. При необходимости повторите с перерывами 1 или 2 раза.

В интернете вы найдёте приложения, предлагающие бесплатные программы релаксации и дыхания на разных языках.

## 5-4-3-2-1, чтобы расслабиться

*(по Б. Эриксону, Л. Исеберту и Й. Долану)*

**Назовите вслух:**

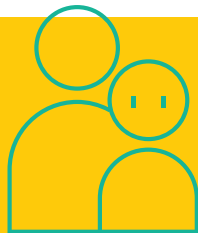
**5 вещей, которые вы видите** (например: ручку, белую стену, человека, идущего по улице, облака на небе, дерево стула...), повторяя каждый раз «я вижу...».

**5 вещей, которые вы слышите** (например, шум машин на улице, птиц, тишину в комнате, звук своего голоса, шум в доме соседей...), повторяя каждый раз «я слышу...».

**5 вещей, которые вы чувствуете** в своем теле или своим телом (например: свое дыхание, прикосновение руки к стулу, ног к обуви, руки к ноге, чувство, что удобно сидите в кресле, и проч.), повторяя каждый раз «я чувствую...».

Продолжайте называть 4 вещи, которые вы видите, 4 вещи, которые вы слышите, 4 вещи, которые вы чувствуете (другие вещи или те же самые вещи), затем продолжайте это упражнение с 3 вещами, 2 вещами, затем 1 вещью.

# Специальные программы по оказанию помощи



## Детям и подросткам

Ваши дети также могут столкнуться с проблемами психического здоровья, и различные признаки должны насторожить вас:

- им трудно заснуть;
- они отказываются от еды;
- они находятся в ситуации социальной изоляции: у них нет друзей, они агрессивны по отношению к другим (например, кусаются), не смотрят на вас;
- они выглядят грустными;
- они возбуждены и им не хватает концентрации;
- у них возникают трудности в общении на французском языке и в обучении в школе;
- они испытывают трудности в процессе взросления, им некомфортно в своем теле;
- они продолжают или опять начинают писать или какать под себя или в постель, ночью, а иногда и днем, даже когда они стали старше.

Различные учреждения и специалисты предлагают бесплатную помощь детям и подросткам, такие как:

- **Детские и подростковые медико-психологические центры (СМР).** Они прикреплены к больницам и предоставляют доступ к медсестрам, психологам и психиатрам;
- **Психолого-медико-педагогические центры (СМРР).** Они предлагают консультации и наблюдение за детьми и подростками в возрасте от 0 до 20 лет;


- **Защита материнства и детства (PMI) для детей до 6 лет.** Данные центры предлагают консультации, коллективные мероприятия, мероприятия для беременных женщин, для детей и в области планирования рождаемости и семейного воспитания;
- Социальная помощь детству (ASE). Эта служба может оказать материальную, образовательную и психологическую поддержку несовершеннолетним и их семьям;
- Дома для подростков. Данные учреждения осуществляют прием и предлагают сопровождение подросткам и их семьям;
- Консультационные центры для молодых людей в возрасте до 25 лет;
- Психологи и детские психиатры, занимающиеся частной практикой;
- Психологи, медсестры, социальные работники и врачи национальной системы образования.

Узнайте контактные данные расположенных рядом с вашим домом учреждений.

Как и в случае со взрослыми, многие виды деятельности помогают детям и подросткам чувствовать себя лучше: школа, чтобы играть и общаться с другими детьми, ясли и детский сад для малышей, центры досуга, друзья, семья...

## Женщинам

Женщины, которых коснулись проблемы миграции или живущие в неблагоприятных условиях, могут столкнуться с дополнительными трудностями.

Для женщин, ставших жертвами насилия, существует бесплатный и анонимный национальный номер горячей линии:  **39 19, «Насилие в отношении женщин»**. Вас выслушают и направят в ближайшие к вам профильные ассоциации и учреждения.

Во Франции существуют специальные национальные ассоциации и учреждения для оказания помощи женщинам.

Вы найдете представительства данных учреждений по месту вашего проживания, такие как:

- **Центры планирования семьи:** доступны для всех, бесплатны для несовершеннолетних или лиц, не имеющих медицинской страховки. Команда медицинских и социальных работников предоставит вам информацию по вопросам вашей эмоциональной и сексуальной жизни, медицинские консультации для назначения контрацепции, обследования на инфекции, передающиеся половым путем, тесты на беременность, а также предложит поддержку при продолжении или добровольном прерывании беременности (аборте);
- **Информационные центры по правам женщин и семей (CIDFF)** информируют, направляют и поддерживают женщин в получении доступа к своим правам;
- **Национальная федерация GAMS** участвует в борьбе против всех форм насилия в отношении женщин и девочек и, в частности, против калечащих операций на женских половых органах, принудительных и/или ранних браков и других практик, наносящих вред здоровью женщин и девочек.

В этих учреждениях и ассоциациях также иногда состоят специалисты в области психического здоровья. Если таких специалистов в конкретной организации не окажется, ее сотрудники смогут направить вас к профессионалам в вашем регионе.

## Другие программы помощи

Во Франции существует множество различных ассоциаций и структур в зависимости от возникающих проблем или потребностей. Например, существуют ассоциации и группы поддержки для людей с алкогольной зависимостью, ассоциации по борьбе с гомофобией, специальные системы поддержки для аутистов, жертв сексуального насилия и т.д. Эти службы также могут оказать вам поддержку, поэтому при необходимости узнайте о них подробнее.

# Дополнительные материалы

## СЛОВАРЬ:

**AME :** государственная медицинская помощь (*Aide médicale d'État*)

**ASE:** социальная помощь детству

*Saavid:* центры поддержки и снижения вреда для потребителей наркотиков

**CCAS:** муниципальные центры социальной защиты

**CIDFF:** информационные центры по правам женщин и семей

**CMР:** медико-психологические центры

**CMPP:** психолого-медико-педагогические центры

**CNDA:** Национальный суд по правам беженцев

**CPAM:** Фонд первичного медицинского страхования

**CSAPA:** центры сопровождения и профилактики зависимого поведения

**EMPP:** мобильные бригады психиатрической помощи для лиц в уязвимом положении

**Ofpra:** Французское управление по защите беженцев и лиц без гражданства

**Pass:** постоянные службы доступа к медицинскому обслуживанию

**PMI:** защита материнства и детства

## ПОЛЕЗНЫЕ НОМЕРА:

Общеввропейский номер служб экстренной помощи	112
Скорая помощь	15
Полиция	17
Неотложная помощь	18
Скорая социальная помощь	115
Горячая линия «Детство в опасности»	119
Телефон доверия «Насилие в отношении женщин»	3919
Ассоциация помощи пострадавшим от правонарушений	116 006
СОС гомофобия	0 810 108 135
СОС изнасилования	0 800 05 95 95
Горячая линия по вопросам лечения наркозависимости	0 800 23 13 13
Горячая линия по вопросам лечения табачной зависимости	39 89
Горячая линия по вопросам лечения алкогольной зависимости	0980 980 930

Более подробную информацию вы найдете на сайте [www.orspere-samdarra.com](http://www.orspere-samdarra.com)

Национальной наблюдательной комиссией  
по вопросам психического здоровья и уязвимости  
**Орспер-Самдарра** руководит Халима Зеруг-Виал, врач-психиатр.  
Междисциплинарная команда работает над проблемами,  
связывающими психическое здоровье и социальные вопросы.

04.37.91.53.90 | [orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr](mailto:orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr)  
[www.orspere-samdarra.com](http://www.orspere-samdarra.com)