

مدينة هلسنكي

هاتف الخدمة الصحية:

+358931010023 (24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع)

خدمات الطوارئ الاجتماعية والأزمات:

+358931044222 (24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع)

الرابطة الفنلندية للصحة النفسية

الخط الساخن للأزمات القومية:

+35810195202

(من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحا إلى الساعة 6 صباحا،

السبت من الساعة 15:00 إلى الساعة 6:00 صباحا،

الأحد من الساعة 15:00 إلى الساعة 22:00)

www.hel.fi/en

www.mielenterveysseura.fi/lang-opt/arabia

www.mentalhub.fi



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

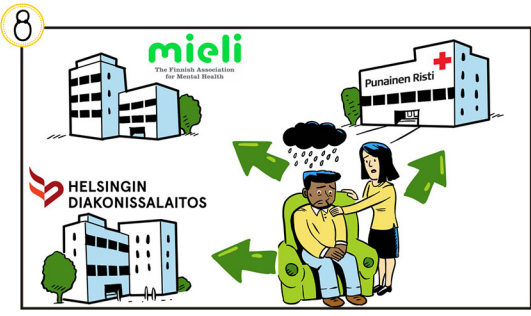
Euroopan unionin tuella

Helsinki

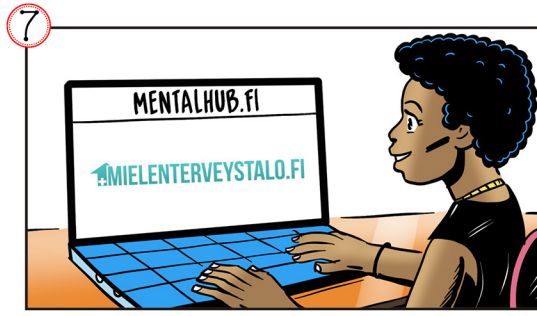
خدمات الصحة النفسية

في هلسنكي





العديد من الجمعيات تقدم أيضا الدعم لمواقف الحياة المختلفة.



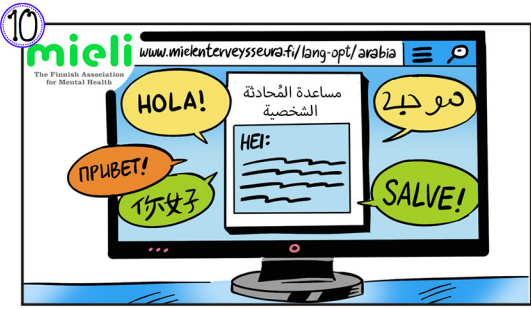
على موقع (Mentalhub.fi)، خدمة مفتوحة على شبكة الإنترنت للجميع، يمكنك العثور على معلومات موثوقة حول الرعاية الصحية النفسية وتعليمات الرعاية الذاتية.



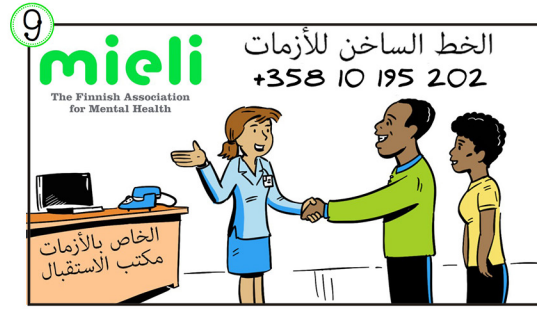
من الجيد أن تعرف كيف يمكن العناية بالصحة النفسية في مثل هذه المواقف، وأين يمكنك الحصول على المساعدة والدعم في هلسنكي - وإذا لزم الأمر، يمكن أن تقدم المساعدة عن طريق مترجم.



المواقف الصعبة في الحياة، التغيرات، الخسائر، أو الأزمات المفاجئة تؤثر على الصحة النفسية والتكيف.



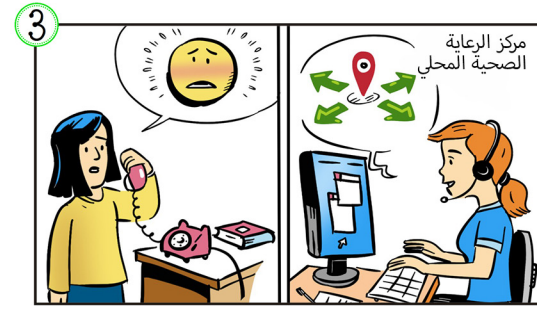
عن طريق موقع الجمعية الفنلندية للصحة النفسية، يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول مساعدة المتحدثين الشخصية، مجموعات دعم الأقران، وخدمات الدعم الأخرى بلغات مختلفة.



الجمعية الفنلندية للصحة النفسية تمتلك خط ساخن للأزمات +35810195202 فضلا عن استقبال حالات الأزمات عن طريق تحديد موعد لكل من هو في حاجة إلى مساعدة عاجلة.



يمكنك أيضا الاتصال بالمشورة الصحية لمدينة هلسنكي على الرقم +358931010023، وسوف يتم إرشادك بشأن الصحة النفسية والمرض وذلك كل يوم وفي جميع الأوقات.



عندما تشعر بالقلق بشأن صحتك النفسية أو الصحة النفسية الخاصة بأحد أفراد أسرتك، يمكنك الاتصال بمركز الرعاية الصحية المحلي الخاص بك وسوف تتم إعادة توجيهك من هناك إذا لزم الأمر.



هم ملزمون بالسرية المهنية، ولا يتم الإفصاح عن أي معلومات حتى لأفراد الأسرة دون إذن منك. المساعدة متاحة - أنت لست وحدك.



خدمات مراكز الرعاية الصحية في هلسنكي مجانية وقريبة منك. يمكنك إخبار أي من العاملين في الرعاية الصحية و الخدمات الاجتماعية بمخاوفك المتعلقة بالصحة النفسية.



في حالات الأزمات المفاجئة، يمكنك الاتصال بخط هلسنكي الساخن للأزمات +358931044222، حيث سيتم الرد على مكالماتك كل يوم في جميع الأوقات.



إذا كنت لا تستطيع الانتظار حتى اليوم التالي للحصول على المساعدة، أذهب مباشرة إلى الرعاية الطارئة في مستشفى هارتمان (Haartman) أو مستشفى مالمي (Malmi). من عمره أقل من 16 سنة يمكنك الحصول على المساعدة من رعاية الطوارئ بعبادة الأطفال.