

الصحة النفسية

الصحة لا تعني فقط الرفاه البدني ، ولكن أيضا الرفاه العقلي.

أسباب وآثار المرض العقلي متعددة.

إذا كنت تعتني بصحتك العقلية ، فسوف تعزز صحتك الجسدية أيضا. ومع ذلك ، يمكن أن يحدث دائما أنك بحاجة إلى الدعم في موقف مرهق.

لا تنتظر حتى تشعر بتحسن بمفردك.

اطلب المساعدة. تتوفر خدمات المشورة للبالغين والأطفال والعائلات والأزواج.

الأزمات وحالات الطوارئ لدى البالغين

إذا شعرت بالمرض، فحدد موعدا مع طبيب العائلة أولا. يمكنك الحصول على المساعدة هناك للوصول إلى أخصائي.

إذا كان مكتب طبيب العائلة مغلقا، فاتصل بخدمة الطوارئ الطبية.

التدخل في الأزمات سانت غالين (24/7)

هذه هي نقطة الاتصال الإقليمية للبالغين الذين يعانون من أزمة عقلية حادة ويبحثون عن مساعدة مهنية للمرضى الخارجيين أو المرضى الداخليين.

يقع في وسط مدينة سانت غالين ، مفتوح يوميا.

الهاتف: 44 54 178 058

التدخل في الأزمات الطب النفسي سانت غالين

الطب النفسي سانت غالين

هل تبحث عن الدعم في منطقتك؟ الطب النفسي سانت غالين يساعد البالغين المجهدين نفسيا وأقاربهم.

هناك عدة خيارات للعلاج:

● العيادات الخارجية: لديك محادثة منتظمة مع أخصائي (على سبيل المثال 1 مرة في الأسبوع)

● عيادة اليوم الواحد: تذهب إلى العيادة خلال النهار (على سبيل المثال 5 مرات في الأسبوع) لبرنامج العلاج

● المرضى الداخليين: سيتم الاعتناء بك على مدار الساعة في العيادة

الموقع هيربروج

الموقع Pfäfers

الموقع رابيرسويل

الموقع رورشاخ

الموقع سانت غالين

الموقع سارجانس

الموقع أوزناش

موقع واتويل

الموقع ...

الطوارئ والأزمات - خدمات الطب النفسي في حالات الطوارئ

قسم علم النفس الجسدي واستشاري الطب النفسي في مستشفى كانتون سانت غالن

يعتبر قسم علم النفس الجسدي الجسد والعقل والروح ككل. يعالج الاضطرابات النفسية الجسدية. سيتم تعيينك مباشرة من قبل مكتب طبيب العائلة أو من قبل أطباء المستشفى أو من قبل أخصائي.

مستشفى كانتون سانت غالن

استشارة هاتفية - برومنتي سانا

المشورة الهاتفية النفسية الاجتماعية: هاتف: 858 800 0848

الاثنين / الثلاثاء / الأربعاء: 9.00 صباحا - 12:00 مساء و 4.30 مساء - 7.30 مساء

الخميس / الجمعة: 09.00 - 12.00 و 14.00 - 17.00

برو منتي سانا

البحث عن مجموعة دعم

ابحث عن مجموعة مساعدة ذاتية حول موضوعك / مشكلتك الصحية.

نقطة اتصال لمجموعات المساعدة الذاتية

الأزمات وحالات الطوارئ بين الأطفال والمراهقين

خدمات الطب النفسي للأطفال والمراهقين KJPD سانت غالن

مساعدة الأطفال والمراهقين ووالديهم أو لجميع أفراد الأسرة.

جهات الاتصال الهاتفية القريبة منك

مركز الطب النفسي للأطفال والمراهقين كلينيك سونينهوف

مساعدة الأطفال والمراهقين وأسرةهم الذين يعانون من صعوبات نفسية ونفسية اجتماعية.

كلينيك سونينهوف - للأطفال والمراهقين وعائلاتهم

نداء الطوارئ للأطفال والشباب (KJN) سانت غالن

رقم هاتف الأطفال والمراهقين من كانتون سانت غالن.

هل أنت وحدك مع همومك؟

هاتف: **77 77 43 0800** (مجانا ومتاح على مدار الساعة)

نداء الطوارئ للأطفال والشباب

المنخفضات

الاكتئاب يمكن أن يؤثر على أي شخص. تحدث عن ذلك واحصل على المساعدة ، أفضل عاجلا وليس آجلا.

إذا كنت تشك فيما إذا كنت تعاني من الاكتئاب ، فاطلب الدعم من أخصائي.

الاكتئاب - كتيبات ب 13 لغة

SQ_AL PDF, 2448 kB (Depression (albanisch PDF

AR_TN PDF, 2519 kB (Depression (arabisch PDF

DE PDF, 2711 kB (Depression (deutsch PDF

PDF (Depression (englisch PDF

- BN PDF, 2389 kB (Depression (englisch) PDF
- FR PDF, 2610 kB (Depression (französisch) PDF
- IT PDF, 2498 kB (Depression (italienisch) PDF
- PT PDF, 2373 kB (Depression (portugiesisch) PDF
- SH_YU PDF, 2344 kB (Depression (serbisch-bosnisch-kroatisch) PDF
- ES PDF, 2389 kB (Depression (spanisch) PDF
- PDF, 3226 kB (Depression (tamilisch) PDF
- TR_TR PDF, 2338 kB (Depression (türkisch) PDF

برنامج الإدارة الذاتية للاكتئاب

الاكتئاب - هل أنت حزين فقط أم أن هناك ما هو أكثر من ذلك؟ اكتشف المزيد ودعنا نساعدك!

تعرف على المزيد حول الاكتئاب - عبر الإنترنت ب 22 لغة Sprachen 22

مشاكل الإدمان

اطلب المساعدة في مشاكل الإدمان مثل:

كحول

المخدرات غير المشروعة

دواء

التبغ/النيكوتين

إدمان القمار

الإدمان على الإنترنت / الوسائط الرقمية / الألعاب

عنف

اضطرابات الأكل

أشكال الإدمان غير المرتبطة بالمواد مثل الإباحية والتسوق وإدمان العمل وما إلى ذلك.

إنفودروغ سويسرا

الطيران والصدمات

الدعم النفسي للاجئين

هل هربت ومررت بتجارب مؤلمة تثير قلقك الشديد؟ يساعد Gravita SRK الأطفال والبالغين في هذه الحالات.

جرافيتا شاروخان

فيلم: الطيران والصدمة - ب 14 لغة

الطيران والصدمات englisch

ukrainisch (الأوكرانية) Політ і травми

russisch (الروسية) Полет и травма

arabisch (العربية) اللجوء والصدمة

farsi / persisch / dari پرواز و صدمه (الفارسية، الفارسية، الداري)

مهاجرات اور صدمات (الباشته)

- [paschilid](#) (پاسحیلید)
- [tigrinya](#) (التغرينية) ተደጋጋ ግስ ስጋብደ
- [somalisch](#) (صومالي) Tahriibka iyo Dhaawacyada uu Nafta u Geeysto
- [kurdisch](#) (كردي) Koçberî û şok
- [türkisch](#) (التركية) Kaçış ve Travma
- [griechisch](#) (اليونانية) Διαφυγή και τραύματα
- [spanisch](#) (الإسبانية) الهروب y الصدمة
- [französisch](#) (الفرنسية) Fuite et Traumatisme
- [bengalisch](#) (البنغالية)

بروشورات الصحة النفسية

بروشورات للجميع:

- [\(PDF / الألمانية\) Ich heb mir Sorg](#)
- [دوافع للصحة العقلية \(الألمانية / PDF\)](#)
- [المراهقون: الصحة العقلية مع الاختبار الذاتي \(الألمانية / PDF\)](#)
- [الصحة العقلية والمرض في الأسرة \(الألمانية / PDF\)](#)

كتيبات الصحة النفسية في العمل:

- [الصحة العقلية في مكان العمل للموظفين \(الألمانية / PDF\)](#)
- [الصحة العقلية في مكان العمل للقادة \(الألمانية / PDF\)](#)
- [دوافع الصحة العقلية في مكان العمل \(الألمانية / PDF\)](#)

كتيبات الصحة النفسية في الشيخوخة:

- [دوافع لموقف جيد تجاه الحياة في سن الشيخوخة \(الألمانية / PDF\)](#)

كتيبات للأمهات والآباء:

- [\(PDF / الألمانية\) Mutterglück](#)

اطلب المساعدة!

| |
|--|
| <p>خدمت المشورة والدعم اطلب المساعدة.</p> |
| <p>معالجو اللغات الأجنبية ابحث عن المساعدة والمشورة بلغتك.</p> |
| <p>الطب النفسي والعلاج النفسي أماكن العلاج القريبة منك</p> |
| <p>البحث عن طبيب حسب التخصص الأطباء النفسيين / المتخصصين / الجراحين / إلخ.</p> |

جهات الاتصال

ابحث عن نقطة الاتصال أو المشورة أو السلطة المناسبة في منطقتك: [جهات الاتصال](#)

Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen 2023 ©