

Español > Salud > **Salud mental**

Salud mental

La salud significa no solo bienestar físico, sino también bienestar mental.

Las causas y los efectos de la enfermedad mental son múltiples.

Si cuidas tu salud mental, también fortalecerás tu salud física. Sin embargo, siempre puede suceder que necesite apoyo en una situación estresante.

No espere hasta que se sienta mejor por su cuenta.

Busque ayuda. Los servicios de asesoramiento están disponibles para adultos, niños, familias y parejas.

Crisis y emergencias en adultos

Si se siente enfermo, primero haga una cita con su médico de familia. Puede obtener ayuda allí para llegar a un especialista.

Si el consultorio del médico de familia está cerrado, comuníquese con el [servicio médico de emergencia](#).

Intervención de crisis St.Gallen (24/7)

Este es el punto de contacto regional para adultos que se encuentran en una crisis mental aguda y buscan ayuda profesional ambulatoria u hospitalaria.

Situado en el centro de la ciudad de St.Gallen, abierto todos los días.

Teléfono: 058 178 54 44

[Intervención en Crisis Psiquiatría St.Gallen](#)

Psiquiatría St.Gallen

¿Está buscando apoyo en su área? La psiquiatría St.Gallen ayuda a los adultos psicológicamente estresados y a sus familiares.

Hay varias opciones de tratamiento:

- **Paciente ambulatorio:** tiene una conversación regular con un especialista (por ejemplo, 1 vez por semana)
- **Clínica de día:** Usted va a la clínica durante el día (por ejemplo, 5 veces a la semana) para el programa de terapia
- **Paciente hospitalizado:** Usted será atendido durante todo el día en la clínica

[Ubicación Heerbrugg](#)

[Ubicación Pfäfers](#)

[Ubicación Rapperswil](#)

[Ubicación Rorschach](#)

[Ubicación St.Gallen](#)

[Ubicación Sargans](#)

[Ubicación Uznach](#)

[Sitio de Wattwil](#)

[Ubicación Wil](#)

[Emergencias y crisis - Emergency Contact Psychiatric Services](#)

Departamento de Psicología y Psiquiatría Consultora del Hospital Cantonal de St. Gallen

El Departamento de Psicología considera el cuerpo, la mente y el alma como un todo. Trata los trastornos psicopatológicos. Usted será asignado directamente por el consultorio de su médico de familia, por los médicos del hospital o por un especialista.

[Hospital Cantonal de St.Gallen](#)

Consulta telefónica - Pro Mente Sana

Asesoramiento telefónico psicopatológico: Tel. 0848 800 858

Lunes / Martes / Miércoles: 9.00 a.m. - 12:00 p.m. y 4.30 p.m. - 7.30 p.m.

Jueves / viernes: 09.00 a 12.00 y 14.00 a 17.00

[Pro Mente Sana](#)

Encuentra un grupo de apoyo

Encuentre un grupo de autoayuda sobre su tema/problema de salud.

[Punto de contacto para grupos de autoayuda](#)

Crisis y emergencias entre niños y adolescentes

KJPD Servicios psiquiátricos para niños y adolescentes St.Gallen

Ayuda para niños y adolescentes, sus padres o para toda la familia.

 [Contactos telefónicos cerca de usted](#)

Centro Psiquiátrico para Niños y Adolescentes Klinik Sonnenhof

Ayuda a niños, adolescentes y sus familias con dificultades psicológicas y psicosociales.

 [Klinik Sonnenhof - para niños, adolescentes y sus familias](#)

Llamada de emergencia para niños y jóvenes (KJN) St.Gallen

El número de teléfono para niños y adolescentes del cantón de St.Gallen.

¿Estás solo con tus preocupaciones?

Tel. 0800 43 77 77 (gratuito y disponible durante todo el día)


 [Llamada de emergencia para niños y jóvenes](#)

Depresiones

La depresión puede afectar a cualquiera. Hable de ello y obtenga ayuda, mejor más temprano que tarde.

Si tiene dudas sobre si padece depresión, busque el apoyo de un especialista.

Depresión - folletos en 13 idiomas

-  [Depression \(albanisch\)](#)  SQ_AL  PDF, 2448 kB
-  [Depression \(arabisch\)](#)  AR_TN  PDF, 2519 kB
-  [Depression \(deutsch\)](#)  DE  PDF, 2711 kB
-  [Depression \(englisch\)](#)  EN  PDF, 2385 kB
-  [Depression \(französisch\)](#)  FR  PDF, 2610 kB
-  [Depression \(italienisch\)](#)  IT  PDF, 2498 kB
-  [Depression \(portugiesisch\)](#)  PT  PDF, 2373 kB
-  [Depression \(serbisch-bosnisch-kroatisch\)](#)  SH_YU  PDF, 2344 kB
-  [Depression \(spanisch\)](#)  ES  PDF, 2389 kB
-  [Depression \(tamilisch\)](#)  PDF, 3226 kB
-  [Depression \(türkisch\)](#)  TR_TR  PDF, 2338 kB

Programa de Autocontrol Depresión

Depresión: ¿estás triste o hay algo más? ¡Descubre más y déjanos ayudarte!

 [Obtenga más información sobre la depresión - en línea en 22 idiomas](#)  22 Sprachen

Problemas de adicción

Folletos **para todos**:

- [Ich heb mir Sorg \(alemán / PDF\)](#)
- [Impulsos para la salud mental \(alemán / PDF\)](#)
- [Adolescentes: salud mental con autotest \(alemán / PDF\)](#)
- [Salud mental y enfermedad en la familia \(alemán / PDF\)](#)

Folletos de salud mental en **el trabajo**:

- [Salud mental en el lugar de trabajo para empleados \(alemán / PDF\)](#)
- [Salud mental en el lugar de trabajo para líderes \(alemán / PDF\)](#)
- [Impulsos para la salud mental en el lugar de trabajo \(alemán / PDF\)](#)





Folletos para la salud mental **en la vejez**:

- [Impulsos para una buena actitud hacia la vida en la vejez \(alemán / PDF\)](#)

Folletos para **madres y padres**:

- [Mutterglück \(alemán / PDF\)](#)

¡Busca ayuda!

	Servicios de asesoramiento y apoyo Busque ayuda.
	Terapeutas de idiomas extranjeros Encuentra ayuda y consejos en tu idioma.
	Psiquiatría y psicoterapia Lugares de terapia cerca de usted
	Buscar médico por especialidad Psiquiatras / especialistas / cirujanos / etc.

Oficinas de contacto

Encuentre el punto de contacto, el consejo o la autoridad adecuados en su área: [Oficinas de contacto](#)