

Español > Salud > **Salud mental**

## Salud mental

**La salud significa no solo bienestar físico, sino también bienestar psicológico.**

Las causas y efectos de las enfermedades mentales 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 esperes hasta que te sientas mejor por tu cuenta.

Busca 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 cabecera. Allí recibirán ayuda para llegar a un especialista.

Si la consulta del médico de cabecera está cerrada, póngase en contacto con el [servicio médico de urgencias](#).

## Intervención en 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.

Ubicado 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? Psiquiatría St. Gallen ayuda a los adultos con estrés mental y a sus familiares.

Existen varias opciones de tratamiento:

- **Paciente ambulatorio:** Tiene una conversación regular (por ejemplo, 1 vez a la semana) con un especialista
- **Clínica de día:** Acude a la clínica durante el día (por ejemplo, 5 veces a la semana) para el programa de terapia
- **Paciente hospitalizado:** Será atendido las 24 horas del día en la clínica

[Sitio de Heerbrugg](#)

[Location Pfäfers](#)

[Ubicación: Rapperswil](#)

[Ubicación: Rorschach](#)

[Ubicación: St.Gallen](#)

[Ubicación de Sargans](#)

[Ubicación: Uznach](#)

[Ubicación: Wattwil](#)

[Ubicación Wil](#)

[Emergencias y Crisis - Servicios Psiquiátricos de Contacto de Emergencia](#)

## Clínica de Psicopatología y Psiquiatría Consultora del Hospital Cantonal de St. Gallen

La Clínica de Psicopatología considera el cuerpo, la mente y el alma como un todo. Trata trastornos psicopatológicos. Será derivado directamente por el consultorio de su médico de cabecera, por los médicos del hospital o por un especialista.

[Hospital Cantonal de St. Gallen](#)

## Consulta Telefónica - Pro Mente Sana

Asesoramiento psicopatológico telefónico: Tel. 0848 800 858

Lunes / Martes / Miércoles: 09.00 - 12:00 y 16.30 - 19.30

Jueves / Viernes: 09.00 - 12.00 y 14.00 - 17.00

[Pro Mente Sana](#)

## Busca un grupo de apoyo

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

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

---

## Crisis y emergencias en niños, niñas y adolescentes

## KJPD Servicios Psiquiátricos para Niños y Adolescentes St.Gallen

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

 [Contactos telefónicos cerca de usted](#)

## Centro Psiquiátrico Infanto-Juvenil Clínica Sonnenhof

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

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

## Línea directa de emergencia para niños y jóvenes (KJN) St.Gallen

El número de teléfono para niños y jóvenes del cantón de San Galo.

¿Estás solo con tus preocupaciones?

**Tel. 0800 43 77 77** ( gratuito y disponible las 24 horas del día)

 [Línea directa de emergencia para niños y jóvenes](#)
































---

## Depresiones

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

Si tienes dudas sobre si sufres de depresión, busca 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 \(serbisch-kroatisch-bosnisch\)](#)  PDF, 2344 kB
-  [Depression \(spanisch\)](#)  ES  PDF, 2389 kB
-  [Depression \(tamilisch\)](#)  PDF, 3226 kB
-  [Depression \(türkisch\)](#)  TR\_TR  PDF, 2338 kB

### Programa de Autocontrol de la Depresión

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

 [Más información sobre la depresión en línea en 22 idiomas](#)  22 Sprachen

---

## Problemas de adicción

Busque ayuda para problemas de adicción como:

- Alcohol
- Drogas ilegales
- Medicación
- Tabaco/Nicotina
- Ludopatía
- Adicción en línea / Medios digitales / Juegos
- Violencia
- Trastornos de la alimentación
- otras formas de adicción como la pornografía, las compras, la adicción al trabajo, etc.

## Obtener ayuda

- [↗](#) Para los afectados: Centro de Adicciones de St. Gallen
- [↗](#) Para los afectados: Asesoramiento en línea del Centro de Adicciones de St. Gallen
- [↗](#) Para familiares: Centro de Adicciones St.Gallen
- [↗](#) Encuentre un centro de asesoramiento cerca de usted
- [↗](#) Adicción a la información: Infodrog Suiza

---


## Huida y trauma

### Apoyo psicológico a los refugiados

¿Ha huido y ha tenido experiencias traumáticas que le preocupan mucho? Gravita SRK ayuda a niños y adultos en estas situaciones.

- [↗](#) Gravita SRK

### Película: Huida y trauma - en 14 idiomas

- [↗](#) Huida y trauma  englisch
- [↗](#) Політ і травми (ucraniano)  ukrainisch
- [↗](#) Полет и травма (ruso)  russisch
- [↗](#) اللجوء والصنمة (árabe)  arabisch
- [↗](#) پرواز و صنمه (farsi, persa, dari)  farsi / persisch / dari
- [↗](#) مهاجرت او روانی ستونزی (Pashto)  paschtu
- [↗](#) ሠደቃ ጽድቅ ስገጥጫ (tigrina)  tigrinya
- [↗](#) Tahriibka iyo Dhaawacyada uu Nafta u Geeysto (Somali)  somalisch
- [↗](#) Koçberî û şok (kurdo)  kurdisch
- [↗](#) Kaçış ve Travma (Turco)  türkisch
- [↗](#) Διαφυγή και τραύματα (griego)  griechisch
- [↗](#) Escape y Trauma  spanisch
- [↗](#) Fuite et Traumatisme (francés)  français
- [↗](#) ■■■■■■■■ (bengalí)  bengalisch

---

## Folletos de salud mental

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

#### Folletos sobre salud mental **en la vejez**:





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

#### Folletos para **madres y padres**:

- [Mutterglück \(alemán / PDF\)](#)

---

#### ¡Busca ayuda!

	<b>Servicios de asesoramiento y apoyo</b>
	<b>Búsqueda de terapeuta de lengua extranjera en el cantón de SG</b>
	<b>Lugares de Terapia Psiquiatría y Psicoterapia</b>
	<b>Directorio de psicoterapia de lenguas extranjeras en toda Suiza</b>

#### Oficinas de contacto

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