

سلامت روان

سلامت نه تنها به معنای رفاه جسمی، بلکه رفاه روانی است.

علل و اثرات بیماری روانی چند برابر است.

اگر از سلامت روانی خود مراقبت کنید، سلامت جسمی خود را نیز تقویت خواهید کرد. با این حال، همیشه می‌تواند اتفاق بیفتد که شما در یک وضعیت استرس زا نیاز به حمایت دارید.

صبر نکنید تا خودتان احساس بهتری داشته باشید.

دنبال کمک بگرد خدمت مشاوره برای بزرگسالان، کودکان، خانواده‌ها و زوج‌ها در دسترس است.

بحران و شرایط اضطراری در بزرگسالان

اگر احساس بیماری می‌کنید، ابتدا با پزشک خانواده خود وقت بگذارید. شما می‌توانید در آنجا کمک بگیرید تا به یک متخصص مراجعه کنید.

اگر مطب پزشک خانواده بسته است، با خدمت پزشکی اورژانس تماس بگیرید.

مداخله در بحران سنت گالن (24/7)

این نقطه تماس منطقه ای برای بزرگسالانی است که در یک بحران روانی حد قرار دارند و به دنبال کمک های سرپایی یا بستری حرفه ای هستند.

واقع در وسط شهر سنت گالن، روزانه باز است.

تلفن: 44 54 178 058

[مداخله در بحران روانپزشکی سنت گالن](#)

روانپزشکی سنت گالن

ایا به دنبال حمایت در منطقه خود هستید؟ روانپزشکی سنت گالن به بزرگسالان مبتلا به استرس روانی و بستگان آنها کمک می‌کند.

چندین گزینه برای درمان وجود دارد:

● **بیمار سرپایی:** شما یک مکالمه منظم با یک متخصص دارید (به عنوان مثال 1 بار در هفته)

● **کلینیک روزانه:** شما در طول روز (به عنوان مثال 5 بار در هفته) برای برنامه درمانی به کلینیک می‌روید.

● **بیمار بستری:** شما در سراسر ساعت در کلینیک مراقبت خواهید شد

[محل سکونت Heerbrugg](#)

[محل سکونت Pfäfers](#)

[محل سکونت Rapperswil](#)

[محل رورشاخ](#)

[موقعیت St. Gallen](#)

[محل سکونت Sargans](#)

[محل سکونت Uznach](#)

[سایت Wattwil](#)

[مکان ویل](#)

[اورژانس و بحران - تماس با اورژانس خدمت روانپزشکی](#)

گروه روان تری و روانپزشکی مشاور بیمارستان کانتون سنت گالن

گروه روان تری بدن، ذهن و روح را به طور کلی در نظر می‌گیرد. اختلالات روان تری را درمان می‌کند. شما به طور مستقیم توسط مطب پزشک خانواده، پزشکان بیمارستان یا یک متخصص تعیین می‌شوید.

[بیمارستان کانتون سنت گالن](#)

مشاوره تلفنی - Pro Mente Sana

مشاوره تلفنی روانی اجتماعی: تلفن 0848 800 858

دوشنبه / سه شنبه / چهارشنبه: 9:00 صبح - 12:00 PM و 4:30 PM - 7:30 PM

پیدا کردن یک گروه پشتیبانی

یک گروه خودیاری در مورد موضوع / مشکل سلامتی خود پیدا کنید.

نقطه تماس برای گروه های خودیاری

بحران ها و شرایط اضطراری در میان کودکان و نوجوانان

خدمات روانپزشکی کودک و نوجوان KJPD St.Gallen

کمک به کودکان و نوجوانان، والدین آنها یا کل خانواده.

تماس های تلفنی در نزدیکی شما

مرکز روانپزشکی کودکان و نوجوانان Klinik Sonnenhof

کمک به کودکان، نوجوانان و خانواده های آنها با مشکلات روانی و روانی اجتماعی.

Klinik Sonnenhof - برای کودکان، نوجوانان و خانواده های آنها

تماس اضطراری کودکان و نوجوانان (KJN) St.Gallen

شماره تلفن برای کودکان و نوجوانان از کانتون سنت گالن.

ایا با نگرانی های خود تنها هستید؟

تلفن 0800 43 77 77 77 (رایگان و به صورت شبانه روزی در دسترس است)

تماس اضطراری کودکان و نوجوانان

افسردگی

افسردگی می تواند هر کسی را تحت تاثیر قرار دهد. در مورد آن صحبت کنید و کمک بگیرید، بهتر است زودتر از دیر.

اگر شک دارید که ایا از افسردگی رنج می برید، به دنبال حمایت از یک متخصص باشید.

افسردگی - بروشور در 13 زبان

SQ_AL	PDF, 2448 kB	(Depression (albanisch	PDF
AR_TN	PDF, 2519 kB	(Depression (arabisch	PDF
DE	PDF, 2711 kB	(Depression (deutsch	PDF
EN	PDF, 2385 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

برنامه خودمراقبتی افسردگی

افسردگی - ایا شما فقط غمگین هستید یا بیشتر از آن وجود دارد؟ اطلاعات بیشتر و اجازه دهید ما به شما کمک کند!

درباره افسردگی بیشتر بدانید - آنلاین به 22 زبان Sprachen 22

مشکلات اعتیاد

برای مشکلات اعتیاد از قبیل:

الکل

مواد مخدر غیرقانونی

دارو

تتاک / نیکه تن:

پرواز و تروما

حمایت روانی از پناهندگان

ایا فرار کرده اید و تجربیات اسبب ز ا داشته اید که برای شما بسبب نگران کننده است؟ Gravita SRK به کودکان و بزرگسالان در این شرایط کمک می کند.

گراوینا SRK

فیلم: پرواز و تروما - به 14 زبان

- englisch ④ پرواز و تروما
- ukrainisch ④ (اوکراینی) Політ і травми
- russisch ④ (روسی) Полет и травма
- arabisch ④ (عربی) اللجو والصدمة
- farsi / persisch / dari ④ پرواز و بلی (فارسی، فارسی، دری)
- paschtu ④ مهاجرت او ستونزی (پشتو)
- tigrinya ④ (تیگرینیا) ህጻናት ስጋት
- somalisch ④ Tahriibka iyo Dhaawacyada uu Nafta u Geeysto (سومالی)
- kurdisch ④ Koçberî û şok (کردی)
- türkisch ④ Kaçış ve Travma (ترکی)
- griechisch ④ Διαφυγή και τραύματα (یونانی)
- spanisch ④ فرار y تروما (اسپانیایی)
- französisch ④ Fuite et Traumatisme (فرانسوی)
- bengalisch ④ (بنگالی)

بروشورهای سلامت روان

بروشور برای همه:

- Ich heb mir Sorg (المانی / PDF)
- انگیزه برای سلامت روان (المانی / PDF)
- نوجوانان: سلامت روان با خودازمایی (المانی / PDF)
- سلامت روان و بیماری در خانواده (المانی / PDF)

بروشورهای بهداشت روانی در محل کار:





- سلامت روان در محل کار برای کارکنان (المانی / PDF)
- سلامت روان در محل کار برای رهبران (المانی / PDF)
- انگیزه برای سلامت روان در محل کار (المانی / PDF)

بروشورهای سلامت روان در سنین سالمندی:

- انگیزه هایی برای نگرش خوب نسبت به زندگی در سنین پیری (المانی / PDF)

بروشور برای ملان و پدران:

- Mutterglück (المانی / PDF)

خدمت مشاوره و پشتیبانی دنبال کمک بگرد	
درمانگران زبان خارجی کمک و مشاوره به زبان خود را پیدا کنید.	
روانپزشکی و روان درمانی مکان های درمانی در نزدیکی شما	
جستجو برای یک دکتر بر اساس تخصص روانپزشکان / متخصصان / جراحان / و غیره	

نقاط تماس

نقطه تماس، مشاوره یا مرجع مناسب را در منطقه خود پیدا کنید: [نقاط تماس](#)