

Santé mentale

La santé signifie non seulement le bien-être physique, mais aussi le bien-être mental.

Les causes et les effets de la maladie mentale sont multiples.

Si vous prenez soin de votre santé mentale, vous renforcerez également votre santé physique. Cependant, il peut toujours arriver que vous ayez besoin de soutien dans une situation stressante.

N'attendez pas de vous sentir mieux par vous-même.

Demandez de l'aide. Des services de counseling sont disponibles pour les adultes, les enfants, les familles et les couples.

Crises et urgences chez les adultes

Si vous vous sentez malade, prenez d'abord rendez-vous avec votre médecin de famille. Vous pouvez obtenir de l'aide là-bas pour vous rendre chez un spécialiste.

Si le cabinet du médecin de famille est fermé, communiquez avec le [service médical d'urgence](#).

Intervention en cas de crise Saint-Gall (24/7)

Il s'agit du point de contact régional pour les adultes qui sont en crise mentale aiguë et qui recherchent une aide professionnelle ambulatoire ou hospitalière.

Situé au centre de la ville de Saint-Gall, ouvert tous les jours.

Téléphone: 058 178 54 44

[Intervention de crise Psychiatrie Saint-Gall](#)

Psychiatrie Saint-Gall

Vous cherchez du soutien dans votre région? Psychiatrie Saint-Gall aide les adultes psychologiquement stressés et leurs proches.

Il existe plusieurs options de traitement:

- **Ambulatoire** : Vous avez une conversation régulière avec un spécialiste (p. ex. 1 fois par semaine)
- **Clinique de jour** : Vous vous rendez à la clinique pendant la journée (p. ex. 5 fois par semaine) pour le programme de thérapie
- **Patient hospitalisé** : Vous serez soigné jour et nuit à la clinique

[Localisation Heerbrugg](#)

[Localisation Pfäfers](#)

[Localisation Rapperswil](#)

[Localisation Rorschach](#)

[Lieu St.Gallen](#)

[Localisation Sargans](#)

[Emplacement Uznach](#)

[Site de Wattwil](#)

[Emplacement Wil](#)

[Urgences et crises - Services psychiatriques de contact d'urgence](#)

Département de psychosomatique et psychiatrie consultante de l'Hôpital cantonal de Saint-Gall

Le Département de psychosomatique considère le corps, l'esprit et l'âme dans leur ensemble. Il traite les troubles psychosomatiques. Vous serez assigné directement par le cabinet de votre médecin de famille, par les médecins de l'hôpital ou par un spécialiste.

[Hôpital cantonal de Saint-Gall](#)

Consultation téléphonique - Pro Mente Sana

Conseils psychosociaux par téléphone: Tél. 0848 800 858

Lundi / Mardi / Mercredi: 9h00 - 12h00 et 16h30 - 19h30

Judi / vendredi: 09.00 - 12.00 et 14.00 - 17.00

[Pro Mente Sana](#)

Trouver un groupe de soutien

Trouvez un groupe d'entraide sur votre sujet ou problème de santé.

[Point de contact pour les groupes d'entraide](#)

Crises et situations d'urgence chez les enfants et les adolescents

KJPD Services psychiatriques pour enfants et adolescents St.Gallen

Aide pour les enfants et les adolescents, leurs parents ou pour toute la famille.

 [Contacts téléphoniques près de chez vous](#)

Centre psychiatrique pour enfants et adolescents Klinik Sonnenhof

Aide aux enfants, aux adolescents et à leurs familles ayant des difficultés psychologiques et psychosociales.

 [Klinik Sonnenhof - pour les enfants, les adolescents et leurs familles](#)

Appel d'urgence pour enfants et jeunes (KJN) Saint-Gall

Le numéro de téléphone pour les enfants et les adolescents du canton de Saint-Gall.

Êtes-vous seul avec vos soucis?

Tél. 0800 43 77 77 (gratuit et disponible à toute heure)






















 [Appel d'urgence pour les enfants et les jeunes](#)

Dépressions

La dépression peut toucher n'importe qui. Parlez-en et obtenez de l'aide, mieux vaut le plus tôt possible.



Si vous avez des doutes quant à savoir si vous souffrez de dépression, demandez l'aide d'un spécialiste.

Dépression - brochures en 13 langues

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

Programme d'autogestion Dépression

Dépression - êtes-vous simplement triste ou y a-t-il plus? Découvrez-en plus et laissez-nous vous aider!

 [En savoir plus sur la dépression - en ligne en 22 langues](#)  22 Sprachen

Problèmes de dépendance

Des brochures **pour tous** :

- Ich heb mir Sorg (allemand / PDF)
- Impulsions pour la santé mentale (allemand / PDF)
- Adolescents: santé mentale avec autotest (allemand / PDF)
- Santé mentale et maladie mentale dans la famille (allemand / PDF)

Brochures sur la santé mentale au **travail** :

- La santé mentale sur le lieu de travail pour les employés (allemand / PDF)
- La santé mentale sur le lieu de travail pour les dirigeants (allemand / PDF)
- Impulsions pour la santé mentale sur le lieu de travail (allemand / PDF)





Brochures pour la santé mentale **chez les personnes âgées**:

- Impulsions pour une bonne attitude envers la vie dans la vieillesse (allemand / PDF)

Brochures pour **les mères et les pères**:

- Mutterglück (allemand / PDF)

Demandez de l'aide!

	Services de conseil et de soutien Demandez de l'aide.
	Thérapeutes de langues étrangères Trouvez de l'aide et des conseils dans votre langue.
	Psychiatrie et psychothérapie Lieux de thérapie près de chez vous
	Recherche d'un médecin par spécialité Psychiatres / spécialistes / chirurgiens / etc.

Points de contact

Trouvez le bon point de contact, le bon conseil ou la bonne autorité dans votre région: [Points de contact](#)

© 2023 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen