

Hrvatski > Zdravlje > Psihičko zdravlje

Psihičko zdravlje

Zdravlje znači ne samo fizičku dobrobit, već i mentalno blagostanje.

Uzroci i učinci mentalnih bolesti su višestruki.

Ako se brinete o svom mentalnom zdravlju, također ćete ojačati svoje fizičko zdravlje. Međutim, uvijek se može dogoditi da vam je potrebna podrška u stresnoj situaciji.

Ne čekajte dok se ne osjećate bolje sami.

Potražite pomoć. Usluge savjetovanja dostupne su odraslima, djeci, obiteljima i parovima.

Krize i hitne situacije u odraslih

Ako se osjećate loše, prvo zakažite sastanak sa svojim obiteljskim liječnikom. Tamo možete dobiti pomoć da biste došli do stručnjaka.

Ako je ordinacija obiteljskog liječnika zatvorena, obratite se [hitnoj medicinskoj službi](#).

Krizna intervencija St.Gallen (24/7)

Ovo je regionalna kontaktna točka za odrasle koji su u akutnoj mentalnoj krizi i traže profesionalnu ambulantnu ili bolničku pomoć.

Nalazi se u središtu grada St.Gallen, otvoren svakodnevno.

Telefon: 058 178 54 44

[📍 Psihijatrija krizne intervencije St.Gallen](#)

Psihijatrija St.Gallen

Tražite li podršku u svom području? Psihijatrija St.Gallen pomaže psihološki stresnim odraslima i njihovim rođacima.

Postoji nekoliko mogućnosti liječenja:

- **Ambulantno:** Redovito razgovarate sa stručnjakom (npr. 1 put tjedno)
- **Dnevna klinika:** Idete u kliniku tijekom dana (npr. 5 puta tjedno) na terapijski program
- **Bolnički nastrojenik:** U klinici ćete biti zbrinuti 24 sata dnevno

[📍 Lokacija: Heerbrugg](#)

[📍 Lokacija Pfäfers](#)

[📍 Lokacija Rapperswil](#)

[📍 Lokacija Rorschach](#)

[📍 Lokacija St.Gallen](#)

[📍 Lokacija Sargani](#)

[📍 Mjesto Uznach](#)

[📍 Wattwil stranica](#)

[📍 Lokacija Wil](#)

[📍 Hitne situacije i krize - Psihijatrijske službe za hitne slučajeve](#)

Zavod za psihosomatiku i konzultantsku psihijatriju Kantonalne bolnice St.Gallen

Odjel za psihosomatiku razmatra tijelo, um i dušu u cjelini. Liječi psihosomatske poremećaje. Dodijelit će vas izravno ordinacija obiteljskog liječnika, bolnički liječnici ili specijalist.

[📍 Kantonalna bolnica St.Gallen](#)

Telefonska konzultacija - Pro Mente Sana

Psihosocijalno telefonsko savjetovanje: tel. 0848 800 858

Ponedjeljak / utorak / srijeda: 9.00 - 12.00 i 16.30 - 19.30 sati

Četvrtak / Petak: 09.00 - 12.00 i 14.00 - 17.00

[📍 Pro Mente Sana](#)

Pronalaženje grupe za podršku

Pronađite grupu za samopomoć o svojoj zdravstvenoj temi/problemu.

[📍 Kontaktna točka za grupe za samopomoć](#)

Krize i hitne situacije među djecom i adolescentima

KJPD Dječje i adolescentne psihijatrijske usluge St.Gallen

Pomoć djeci i adolescentima, njihovim roditeljima ili cijeloj obitelji.

[📄](#) Telefonski kontakti u vašoj blizini

Dječji i adolescentni psihijatrijski centar Klinik Sonnenhof

Pomoć djeci, adolescentima i njihovim obiteljima s psihološkim i psihosocijalnim poteškoćama.

[📄](#) Klinik Sonnenhof - za djecu, adolescente i njihove obitelji

Hitni poziv za djecu i mlade (KJN) St.Gallen

Telefonski broj djece i adolescenata iz kantona St.Gallen.

Jesi li sama sa svojim brigama?

Tel. 0800 43 77 77 (besplatno i dostupno 24 sata dnevno)

[📄](#) Hitni poziv za djecu i mlade

Depresije

Depresija može utjecati na svakoga. Razgovarajte o tome i potražite pomoć, bolje prije nego kasnije.

Ako sumnjate patite li od depresije, potražite podršku stručnjaka.

Depresija - brošure na 13 jezika

- [📄](#) 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

Program samoupravljanja Depresija

Depresija - jeste li samo tužni ili tu ima još nešto? Saznajte više i dopustite nam da vam pomognemo!

[📄](#) Saznajte više o depresiji - online na 22 jezika [🌐 22 Sprachen](#)

Problemi ovisnosti

Brošure za **sve**:

- Ich heb mir Sorg (njemački / PDF)
- Impulsi za mentalno zdravlje (njemački / PDF)
- Adolescenti: mentalno zdravlje sa samotestiranjem (njemački / PDF)
- Mentalno zdravlje i bolesti u obitelji (njemački / PDF)

Brošure o mentalnom zdravlju na **radu**:

- Mentalno zdravlje na radnom mjestu za zaposlenike (njemački / PDF)
- Mentalno zdravlje na radnom mjestu za vođe (njemački / PDF)
- Impulsi za mentalno zdravlje na radnom mjestu (njemački / PDF)





Brošure o mentalnom zdravlju u **starijoj dobi**:

- Impulsi za dobar odnos prema životu u starijoj dobi (njemački / PDF)

Brošure za **majke i očeve**:

- Mutterglück (njemački / PDF)

Potražite pomoć!

	Usluge savjetovanja i podrške Potražite pomoć.
	Terapeuti na stranom jeziku Pronađite pomoć i savjete na svom jeziku.
	Psijatrija i psihoterapija Terapijska mjesta u vašoj blizini
	Potražite liječnika po specijalnosti Psihijatri / specijalisti / kirurzi / itd.

Kontaktno mjesto

Pronađite pravu kontaktnu točku, savjet ili autoritet u svom području: [Kontaktno mjesto](#)

© 2023 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen