

## Salute mentale

**Salute significa non solo benessere fisico, ma anche benessere mentale.**

Le cause e gli effetti della malattia mentale sono molteplici.

Se ti prendi cura della tua salute mentale, rafforzerai anche la tua salute fisica. Tuttavia, può sempre accadere che tu abbia bisogno di supporto in una situazione stressante.

Non aspettare di sentirti meglio da solo.

Cerca aiuto. Sono disponibili servizi di consulenza per adulti, bambini, famiglie e coppie.

### Crisi ed emergenze negli adulti

Se ti senti male, prima fissa un appuntamento con il tuo medico di famiglia. Puoi ottenere aiuto lì per raggiungere uno specialista.

Se l'ufficio del medico di famiglia è chiuso, contattare il [servizio medico di emergenza](#).

## Intervento di crisi San Gallo (24/7)

Questo è il punto di contatto regionale per gli adulti che si trovano in una crisi mentale acuta e sono alla ricerca di un aiuto professionale ambulatoriale o ospedaliero.

Situato nel centro della città di San Gallo, aperto tutti i giorni.

Telefono: 058 178 54 44

[Intervento di crisi Psichiatria San Gallo](#)

## Psichiatria San Gallo

Stai cercando supporto nella tua zona? Psichiatria San Gallo aiuta gli adulti psicologicamente stressati e i loro parenti.

Ci sono diverse opzioni per il trattamento:

- **Ambulatoriale**: hai una conversazione regolare con uno specialista (ad es. 1 volta a settimana)
- **Day clinic**: vai in clinica durante il giorno (ad esempio 5 volte a settimana) per il programma terapeutico
- **Ricoverato**: sarai curato tutto il giorno in clinica

[Località Heerbrugg](#)

[Ubicazione Pfäfers](#)

[Località Rapperswil](#)

[Località Rorschach](#)

[Località St. Gallen](#)

[Località Sargans](#)

[Località Uznach](#)

[Sito di Wattwil](#)

[Posizione Wil](#)

[Emergenze e crisi - Contatto di emergenza Servizi psichiatrici](#)

## Dipartimento di psicosomatica e psichiatria consulente dell'Ospedale cantonale di San Gallo

Il Dipartimento di Psicosomatica considera corpo, mente e anima nel loro insieme. Tratta i disturbi psicosomatici. Sarai assegnato direttamente dallo studio del tuo medico di famiglia, dai medici ospedalieri o da uno specialista.

[Ospedale cantonale di San Gallo](#)

## Consulenza telefonica - Pro Mente Sana

Consulenza psicosociale telefonica: Tel. 0848 800 858

Lunedì / Martedì / Mercoledì: 9.00 - 12.00 e 16.30 - 19.30

Giovedì / Venerdì: 09.00 - 12.00 e 14.00 - 17.00

[Pro Mente Sana](#)

## Trova un gruppo di supporto

Trova un gruppo di auto-aiuto sul tuo argomento / problema di salute.

[Punto di contatto per i gruppi di auto-aiuto](#)

---

## Crisi ed emergenze tra bambini e adolescenti

## KJPD Servizi psichiatrici per bambini e adolescenti San Gallo

Aiuto per bambini e adolescenti, i loro genitori o per tutta la famiglia.

[Contatti telefonici vicino a te](#)

## Centro psichiatrico per bambini e adolescenti Klinik Sonnenhof

Aiuto per bambini, adolescenti e le loro famiglie con difficoltà psicologiche e psicosociali.

[Klinik Sonnenhof - per bambini, adolescenti e le loro famiglie](#)

## Chiamata di emergenza per bambini e giovani (KJN) San Gallo

Il numero di telefono per bambini e adolescenti del Canton San Gallo.

Sei solo con le tue preoccupazioni?

**0800 43 77 77** (gratuito e disponibile tutto il giorno)

[Chiamata di emergenza per bambini e giovani](#)















---

## Depressioni

La depressione può colpire chiunque. Parlane e chiedi aiuto, meglio prima che poi.

Se sei in dubbio se soffri di depressione, cerca il supporto di uno specialista.

### Depressione - opuscoli in 13 lingue

- [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

### Programma di autogestione Depressione

Depressione - sei solo triste o c'è dell'altro? Scopri di più e lascia che ti aiutiamo!

[Ulteriori informazioni sulla depressione - online in 22 lingue](#)  22 Sprachen

---

## Problemi di dipendenza

Cerca aiuto con problemi di dipendenza come:

- Alcool
- Droghe illecite
- Medicazione
- Tabacco/nicotina
- Dipendenza dal gioco d'azzardo
- Dipendenza online / media digitali / giochi
- Violenza
- Disturbi
- Forme di dipendenza non correlate alle sostanze come pornografia, shopping, dipendenza dal lavoro, ecc.

 [Infodrog Svizzera](#)

---












## Volo e trauma

### Sostegno psicologico ai rifugiati

Sei fuggito e hai avuto esperienze traumatiche che ti preoccupano molto? Gravita SRK aiuta bambini e adulti in queste situazioni.

 [Gravita SRK](#)

### Film: Volo e trauma - in 14 lingue

-  [Volo e trauma](#)  englisch
  -  [Політ і травми \(Ucraino\)](#)  ukrainisch
  -  [Полет и травма \(Russo\)](#)  russisch
  -  [اللجوء والصحة \(arabo\)](#)  arabisch
  -  [پرواز و صمنه \(Farsi, Persiano, Dari\)](#)  farsi / persisch / dari
  -  [مهاجرت او روانی ستونزی \(Pashto\)](#)  paschtu
  -  [ᲛᲗᲚᲙ ᲚᲗᲚᲙ \(tigrino\)](#)  tigrinya
  -  [Tahriibka iyo Dhaawacyada uu Nafta u Geeysto \(Somali\)](#)  somalisch
  -  [Koçberî û şok \(curdo\)](#)  kurdisch
  -  [Kaçış ve Travma \(Turco\)](#)  türkisch
  -  [Διαφυγή και τραύματα \(greco\)](#)  griechisch
  -  [Escape y Trauma \(spagnolo\)](#)  spanisch
  -  [Fuite et Traumatisme \(francese\)](#)  français
  -  [■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■ \(Bengali\)](#)  bengalisch
- 

## Opuscoli sulla salute mentale

#### Opuscoli per tutti:

- Ich heb mir Sorg (tedesco / PDF)
- Impulsi per la salute mentale (tedesco / PDF)
- Adolescenti: salute mentale con autotest (tedesco / PDF)
- Salute mentale e malattia in famiglia (tedesco / PDF)

#### Opuscoli sulla salute mentale sul lavoro:

- Salute mentale sul posto di lavoro per i dipendenti (tedesco / PDF)
- Salute mentale sul posto di lavoro per i leader (tedesco / PDF)
- Impulsi per la salute mentale sul posto di lavoro (tedesco / PDF)

#### Opuscoli per la salute mentale in età avanzata:

- Impulsi per un buon atteggiamento nei confronti della vita in età avanzata (tedesco / PDF)

#### Opuscoli per madri e papà:

- Mutterglück (tedesco / PDF)

---

#### Cerca aiuto!

	<b>Servizi di consulenza e sostegno</b> Cerca aiuto.
	<b>Terapisti di lingua straniera</b> Trova aiuto e consigli nella tua lingua.
	<b>Psichiatria e terapia psicoterapica</b> Luoghi di terapia vicino a te
	<b>Cerca un medico per specialità</b> Psichiatri / specialisti / chirurghi / ecc.

#### Punti di contatto

Trova il giusto punto di contatto, consulenza o autorità nella tua zona: [Punti di contatto](#)