

## تندرستي دهروني

تندرستي تانها ماناي تندرستي جهستايي نييه، بهلكو تندرستي دهروني.

هؤكل و كلر يگريه ييكني نهخوشييه دهرونييهكان زورن.

نهگر گرنكي به تندرستي دهروني خوت بديت، تندرستي جهستايي بههزتر دهكيت. لهگهل نهوشدا، له انيه هميشه روودات كه پنيوستت به پشتيواني بيت له دؤخكي فشار بهخدا.

چاورئ مكه تا هاست به باشتر بوون دهكيت.

بعواي يلر متيدا بگرئ خزمتهگوزاري راويژكلري بهر دهسته بؤ گهورمك، مندالان، خيزانمك و هاوسران.

## قهيران و قهيرانهكان له گهورهكاندا

نهگر هاست به نهخوشي دهكيت، سهرتا لهگهل دكتور خيزانمك ژوانتيك بكه. لهوئ دتوانيت يلر معتي و ر بگرئ بؤ نهوي بگهيت به پزيشكيي پسيور.

نهگر نوسينگهي پزيشكي خيزان داخرا، پميوندي بكه به خزمتهگوزاري پزيشكي فريكوتن.

### قهيراني كورونا (24/7)

نمه خالي پميوندي هر نيميه بؤ نهوي كهسانه كه له قهيرانتيكي دهروني توندان و بعواي نهخوشخانهي پيشهيي بان نهخوشخانهدا دهگرين.

له ناوهر استي شاري سلطاني روزانه كراويه

تلهفون: 44 54 178 058

قهيراني دهروني St.Gallen

### دهرونناسي St.Gallen

بعواي پشتيوانيدا دهگر نييت له ناچهكيت؟ پزيشكي دهروني سانت گالين يلر معتي گهورمك دعات كه فشلي دهرونييهكان لاسره و خزمكانيان.

چاند بزارديهك ههيه بؤ چار مسر:

● نهخوشي دهروه: تو گفتوگوي بهر دهرامت ههيه لهگهل پسيوريك (بؤ نمونه 1 جار له ههفتهيهكدا)

● پزيشك: له ههفتهيهكدا (5 جار) سهرداني نهخوشخانه دهكيت

● نهخوش: له ماهه ي كاتر ميزيكددا چاونديريت دهكرئيت

هنير بروجي شونين

شونيني Pfäfers

شونيني راپر سويل

شونيني روزشاج

شونين St.Gallen

شونيني سهرگانس

شونيني نوزناچ

سايئي واتويل

شونيني ويل

قهيران و قهيرانهكان - خزمتهگوزاري دهروني بههله

### بهشي دهرونناسي و راويژكلري دهروني نهخوشخانهي كانتوني سانت گالين

بهشي دهرونناسي جهسته و روج به گشتي رهچاو دهكيت. چار مسري نهخوشييه دهرونييهكان دهكيت تو راستهوخو لهلايهن نوسينگهي دكتور خيزانمكتهره ديلري دهكرئيت، لهلايهن پزيشكهكاني نهخوشخانه بان لهلايهن پسيوره.

نهخوشخانهي كانتوني سانت گالين

### Pro Mente Sana - تلهفون - راويژكلري

راويژكلري تلهفوني دهروني كومهلايمتي: تلهفون. 0. 858 800 0848

دوشهمه / سيشهمه / چوارشهمه: 9:00 بهياني - 12:00 نيواره و 4:30 نيواره - 7:30 نيواره

1- له سه ر بابه تی ته ندروستی خۆت/ کیشه ی خۆت بدۆزه ره وه .

خالی پهیوهندی بۆ گروپهکانی خۆیلمتی

## قهیران و قهیرانهکانی نیوان مندالان و ههزرهکاران

### خزمهتگوزاری دهروونی مندالان و ههزرهکاران St.Gallen

یارمەتی بۆ مندالان و ههزرهکاران له دایک و باوکیان یان بۆ ههموو خهزانهکه.

پهیوهندی تهلهفونی نزیك له تو

سهنتههری دهروونی مندالان و ههزرهکاران کلینیک سوئنههۆف

یارمەتی بۆ مندالان و ههزرهکاران و خهزانهکانیان که کیشهی دهروونی و دهروونییان ههیه.

کوریدیپیا - بۆ مندالان و خهزانهکانیان

### پهیوهندی فریاکهوتتی مندالان و گهنجان (KJN) St.Gallen

ژماره تهلهفون بۆ مندالان و ههزرهکاران له کانتونی سانت گالین

نایا تو تنهیایت لهگهڵ خصهکانت؟

77 77 43 0800 (بهخۆراییه و بهردسته له دوروبهری کاترمیر)

بانگهوازی فریاکهوتن بۆ مندالان و گهنجان

## خهموکی

خهموکی دهتوانیت کاربگهری لهسه ههموو کهمپیک ههیهت باسی بکه و یارمەتی وهربگهه زووتر له درشگ.

نهگهه گومانته ههیه لهوهی که نایا خهموکیت ههیه، داوا یارمەتی له پهسپۆریک بکه.

### کوریدیو - به ۱۳ زمان

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

### خهموکی خۆبهزیوهردن

خهموکی: نایا تو تنهیا دانهنگیت یان زیاتر ههیه؟ زانیاری زیاتر بدۆزه وه و با یارمەتیت بدیهن!

زیاتر فیزیبه دهبرهی خهموکی - تۆنلاین به 22 زمان Sprachen 22

## کیشهکانی نایدز

یارمەتی له کیشهکانی نالوودیبوون و مک:

کحول

دهرمانی نایاسایی

دهرمان

حگهه / 8 نیکهتته:

## فرین و تراوما

### پالیشتی دهروونی بۆ پهنابهران

نایا راتکردوه و نزمونی نژار بهخشت ههجووه که نیگه انییکی گهوریه بۆت؟ کۆرنا یارمانی مندالان و گهور مکن دعدلت لهم دۆخیدا.

### گرافیتا SRK

### فیلیم: فرین و تراوما - به ۱۴ زمان

- fr 16:00\_0 1000 paschtu
- englisch 16:00\_0 1000 paschtu
- ukrainisch 16:00\_0 1000 paschtu
- russisch 16:00\_0 1000 paschtu
- arabisch 16:00\_0 1000 paschtu
- farsi / persisch / dari 16:00\_0 1000 paschtu
- tigrinya 16:00\_0 1000 paschtu
- somalisch 16:00\_0 1000 paschtu
- kurdisch 16:00\_0 1000 paschtu
- türkisch 16:00\_0 1000 paschtu
- griechisch 16:00\_0 1000 paschtu
- spanisch 16:00\_0 1000 paschtu
- französisch 16:00\_0 1000 paschtu
- bengalisch 16:00\_0 1000 paschtu

## برۆشهری تهندروستی دهروونی

برووسکه بۆ ههمووان:

- نیچ هیب میر سورگ (نلمانی / PDF)
- بۆ تهندروستی دهروونی (PDF)
- ههرزهکار: تهندروستی دهروونی له گهمل تاقیکردنهوهی خۆیی (نلمانی / PDF)
- نهخۆشی دهروونی و نهخۆشی له خیزاندا (به ئینگلیزی / PDF)

تهندروستی دهروونی له شوینی کار:





- تهندروستی دهروونی له شوینی کار بۆ فهرمانیهران (به ئینگلیزی / PDF)
- تهندروستی دهروونی له شوینی کار بۆ سهرکردهکان (به نلمانی / PDF)
- 3- ته ندروستی ده روونی له شوینی کار (به زمانی ئینگلیزی / PDF)

بۆ ته ندروستی ته ندروستی له ته مه نی پیریدا:

- 1- هه لسوکه وتی باش له گه ل ژبان له ته مه نی پیریدا (pdf/ pdf)

بۆ دایکلن و باوکلن:

- Mutterglück (نلمانی / PDF)

خزمه‌تگوزاری راویژکاری و پشتگیری به‌دوای یارمه‌تیدا بگه‌ئ	
چاره‌ساری زمانی بیانی یارمته‌تی و نامۆزگاری به زمانی خۆت بدۆزەر مه.	
چاره‌ساری ده‌روونی و چاره‌ساری ده‌روونی چاره‌ساری شوینی نزیک له تو	
گه‌ران به دوای پزشکی به پنی پسیوری پزیشکی ده‌روونی / پسیوران / نه‌شته‌گریمکان / هتد.	

### خالی په‌یوه‌ندیه‌کان

دۆزینه‌ی خالی په‌یوه‌ندی دروست، نامۆزگاری یان ده‌سه‌لات له ناوچه‌کته: **خالی په‌یوه‌ندیه‌کان**