

Kurdî (Bakurî) > Tendûrûstî > **Tenduristiya derûnî**

## Tenduristiya derûnî

**Tenduristî ne tenê başbûna fizîkî, di heman demê de tê wateya başbûna psîkolojîk jî.**

Sedem û bandorên nexwesiyên derûnî manifesto ne.

Eger hûn bi tenduristiya xwe ya derûnî re eleqedar bibin, hûn ê tenduristiya xwe ya fizîkî jî xurt bikin. Lê belê, her tim dikare bibe ku di rewşeka stresê da pêdivîya we bi piştgirîyê heye.

Heta ku tu bi tena serê xwe baştır hîs bikî bisekine.

Alîkarîyê bistînin. Ji bo mezinan, zarokan, malbatan û cotan xizmetên şêwirmendiyê hene.

### qeyran û krîzêni li mezinan

Heke tu nexweş hîs bikî, pêşî bi bijîskê xwe yê malbatê ra randevûyê çêbike. Ji bo ku ew bigihijin pisporekî wê li wir alîkarîyê bistînin. Eger pratîka doktorê malbatê girtî be, serî li [serwîsa lezgîn a tibî](#) bidin.

## Mudaxaleya krîzê St.Gallen (24/7)

Ev, xala pêwendîya herêmî ya ji bo mezinan e ku di krîza derûnî ya dijwar da ne û li alîkarîya derveyî ya profesyonel an jî bêsebr digerin.

Li navenda bajarê St.Gallenê ye, her roj vekirî ye.

Telefon 058 178 54 44

 [Mudaxaleya Krîzê Psîkiyatriya St.Gallen](#)

## Psîkiyatrist St.Gallen

Tu li herêma xwe li piştevaniyê digerî? Psîkiyatriya St.Gallenê alîkarîya mezinan û xizmên wan dike.

Gelek vebijarkên tedawiyê hene:

- **nexweş:** Te bi pisporekî re sohbeteye birêkûpêk (wek hefteyê 1 caran) pêk anî
- **Klînika rojê:** Ji bo bernameya dermankirinê hûn di nava rojê de (mînak hefteyê 5 caran) diçin nexweşxaneyê
- **bêsebir:** Hûn ê li derdora saetê li klînîkê miqate bin

 [Malpera Heerbrugg](#)

 [Cih Pfäfers](#)

 [Cih Rapperswil](#)

 [Cih Rorschach](#)

 [Cih St.Gallen](#)

 [Sargans](#)

 [Cih Uznac](#)

 [Cih Wattwil](#)

 [Cih Wil](#)

 [Rewşa Awarte û Qeyran - Servîsên Psîkiyatrî](#)

## Klînika Psîkosomatîk û Şêwirmendê Psîkiyatriyê ya Nexweşxaneya Kanton a St.Gallenê

Klînika psîkosomatîk beden, hiş û ruh bi tevahî dihesibîne. Ew nexweşiyênen psîkosomatîk derman dike. Hûn ê rasterast bi pratîka doktorê malbata xwe, ji aliyê doktorênen nexweşxaneyê an jî ji aliyê pisporekî ve bêñ vegotin.

 [Nexweşxaneya Kantonê St.Gallen](#)

## Şêwirmendiya Têlefonê - Pro Mente Sana

Şêwirmendiya Telefona Psîkososyal: Tel. 0848 800 858

Düşem / Sêşem / Çarşem: 09.00 - 12:00 û 16.30 - 19.30

Pêncsem / În: 09.00 - 12.00 û 14.00 - 17.00

 [Pro Mente Sana](#)

## Koma piştevaniyê bibîne

Di mijara tendirûstî/pirsgirêka xwe da komeke xwe-alîkarîyê bibînin.

 [Ji bo komên xweprastinê noqteya têkiliyê](#)

## qeyran û krîzêni di zarok û ciwanan de

## KJPD Xizmetên Psîkiyatrî yên KJPD St.Gallen

Ji bo zarok û ciwanan, dê û bavêwan an jî ji bo hemû malbatê bibin alîkar.

 Temasên telefonê nêzî we

## Klinika Sonnenhof a Navenda Psîkiyatrî ya Zarok û Ciwanan

Alîkariya ji bo zarok, ciwan û malbatêwan ên zehmetiyêner derûnî û derûnî

 Klinika Sonnenhof - Ji bo zarok, ciwan û malbatêwan

## Hotlîna Lezgîn a Zarok û Ciwanan (KJN) St.Gallen

Ji bo zarok û ciwanen kantona St.Gallenê nûmaraya telefonê

Tu bi fikarêne xwe tenê yî?

Tel. 0800 43 77 77 (belaş e û her dem heye)

 Xeta lezgîn a zarok û ciwanan

---

## Depresyon

Depresyon dikare bandorê li her kesî bike. Li ser vê biaxive û alîkarîye bistîne, demek ji ya din zûtir çêtir e.

Heke hûn di şikê da bin bê ka hûn ji depresyonê dikişînin an na, ji pisپorekî alîkarîye bixwazin.

## Depresyon - Broşûrên bi 13 zimanen

-  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-kroatisch-bosnisch)  PDF, 2344 kB
-  Depression (spanisch)  ES  PDF, 2389 kB
-  Depression (tamilisch)  PDF, 3226 kB
-  Depression (türkisch)  TR\_TR  PDF, 2338 kB

## Depresyona Bernameya Rêveberiya Xweser

Depresyon - tu tenê xemgîn û an jî ji vê zêdetir heye? Zêdetir hîn bibe û bihêle em alîkarîya te bikin!

 22 dilde depresyon onlayn hakkında daha fazla şey öğrenin  22 Sprachen

---

## Kêşeyên bengîtiyê

Ji bo pirsûrêkên bengîtiyê yên wekî:

- Alkol
- Narkotikên neqanûnî
- Derman
- Tütin/Nîkotîn
- Bengîtiyâ qumarê
- Girêdana Serhêl / Medyaya Dijital / Gaming
- Tundûtûjî
- Nexweşiyêñ xwarinê
- Formen din ên bengîtiyê yên wekî porno, kirîn, karaholîzm û hwd.

## Alîkariyê bistîne

- ↗ Ji bo kesênu ku bandor li wan bûne: Navenda Peywendîyê ya St.Gallen
- ↗ Ji bo kesênu ku bandor li wan bûne: Şêwirmendiya Online ji Navenda Peywendîyê ya St.Gallen
- ↗ Ji bo xizmênu xwe: Navenda Peywendîdariyê St.Gallen
- ↗ Li nêzîkî we navendeke şêwirmendiyê bibînin
- ↗ Pêywsîteyî zanyarî: Infodrog Swîsra

## firîn û trawmayê

### Desteka psîkolojîk a ji bo penaberan

Tu reviyayî û tecrubeyên travmatik yên ku ji bo we gelek eleqedar in hene? Gravita SRK di van rewşan de alîkariya zarok û mezinan dike.

- ↗ Gravita SRK

### Film : Firîn û Travma - bi 14 zimanan

- ↗ firîn û trawmayê ⓘ englisch
- ↗ Трп ти (Ukraynayî) ⓘ ukrainisch
- ↗ Трп та (rûsi) ⓘ russisch
- ↗ (bi zimanê erebî) ⓘ arabisch
- ↗ (Farsi, farisî, darî) ⓘ farsi / persisch / dari
- ↗ (Paşto) ⓘ paschtu
- ↗ \* \* ⓘ tigrinya
- ↗ Tahriibka iyo Dhaawacyada uu Nafta u Geeysto (Somali) ⓘ somalisch
- ↗ Çırınî u şok (kurdi) ⓘ kurdisch
- ↗ Kaçış ve Travma (Türkçe) ⓘ türkisch
- ↗ Aα α (Yewnanî) ⓘ griechisch
- ↗ Revîn y Travma (Spanyolî) ⓘ spanisch
- ↗ Fuite et Travmatisme (Fransî) ⓘ französisch
- ↗ )( Bengali ) ⓘ bengalisch

## Broşûrê Tenduristiya Derûnî

Broşurên ji bo her kesî:

- Ich heb mir Sorg (Almanî / PDF)
- Impulses for Mental Health (Almanî / PDF)
- Xortan : Tenduristiya derûnî bi xwe ceribandin ( Almanî / PDF )
- Tendirustiya Derûnî û Nexwêsiyê di Malbatê de ( Almanî / PDF )

Di Broşûrên **Kar** de Tendirustiya Derûnî:

- Tendirustiya Derûnî li Ser Karê Karmandan ( Elmanî / PDF )
- Tendirûstiya Derûnî li Kargeha Kar ( Elmanî / PDF )
- Împulsên Ji bo Tendirûstiya Derûnî li Cihê Kar ( Almanî / PDF )

Broşurên li ser tenduristiya derûnî ya di temenê mezin de:

- Împulsên ji bo helwesta baş a jiyanê ya di emrê extiyariyê de ( Elmanî / PDF )

Broşurên ji bo **dayik û bavan**:

- Mutterglück ( Almanî / PDF )

---

Alikariyê bigere!

	Xizmetguzarî û piştevaniyê
	Li kantona SG lêgerîna terapistê ya bi zimanê biyanî
	Terapî Psikiyatriyê û Psîkoterapiyê bi cîh dike
	Li seranserê Swîsreyê peldanka psîkoterapiya bi zimanê biyanî

## xalêن Têkilî

Li qada xwe xala têkiliyê ya rast, şêwr an jî rayeyê bibîne: **xalêن Têkilî**

---

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen