Психическое здоровье

Здоровье – это не только физическое, но и психологическое благополучие.

Причины и последствия психических заболеваний многообразны.

Если вы позаботитесь о своем психическом здоровье, вы также укрепите свое физическое здоровье. Однако всегда может случиться так, что вам понадобится поддержка в стрессовой ситуации.

Не ждите, пока вы почувствуете себя лучше самостоятельно.

Обратитесь за помощью. Консультационные услуги доступны для взрослых, детей, семей и пар.

Кризисы и чрезвычайные ситуации у взрослых

Если вы чувствуете себя плохо, сначала запишитесь на прием к своему семейному врачу. Там им помогут попасть к специалисту.

Если практика семейного врача закрыта, обратитесь в службу скорой медицинской помощи.

Кризисная интервенция в Санкт-Галлене (24/7)

Это региональный контактный пункт для взрослых, которые находятся в остром психическом кризисе и ищут профессиональную амбулаторную или стационарную помощь.

Расположен в центре города Санкт-Галлен, открыт ежедневно.

Телефон 058 178 54 44

Кризисное вмешательство Психиатрия Санкт-Галлен

Психиатрия Санкт-Галлен

Вы ищете поддержку в своем регионе? Психиатрия Санкт-Галлена помогает психически нагруженным взрослым и их родственникам.

Существует несколько вариантов лечения:

- **амбулаторно**: Вы регулярно (например, 1 раз в неделю) беседуете со специалистом
- **Дневная клиника**: Вы посещаете клинику в течение дня (например, 5 раз в неделю) для прохождения программы терапии
- **стационар**: В клинике за вами будут ухаживать круглосуточно

Сайт в Хеербругге
Расположение Pfäfers
Местонахождение: Рапперсвиль
Местонахождение Роршах
Местонахождение: Санкт-Галлен
Расположение Сарганс
Местоположение Узнач
Местоположение Ваттвил
Местоположение Вил
Неотложные и кризисные ситуации - Неотложная психиатрическая служба

Клиника психосоматики и консультативной психиатрии кантональной больницы Санкт-Галлена

Клиника психосоматики рассматривает тело, разум и душу как единое целое. Занимается лечением психосоматических расстройств. Вас направит непосредственно семейный врач, врачи больницы или специалист.

Кантональная больница Санкт-Галлен

Консультация по телефону - Pro Mente Sana

Психосоциальная консультация по телефону: тел. 0848 800 858

Понедельник / Вторник / Среда: 09.00 - 12:00 и 16.30 - 19.30
Четверг / пятница: 09.00 - 12.00 и 14.00 - 17.00

Pro Mente Sana

Найти группу поддержки

Найдите группу самопомощи по теме/проблеме вашего здоровья.

Контактный пункт для групп самопомощи

Кризисы и чрезвычайные ситуации у детей и подростков

KJPD Детская и подростковая психиатрическая служба Санкт-Галлен

Помощь детям и подросткам, их родителям или всей семье.

Телефонные контакты рядом с вами

Детский и подростковый психиатрический центр клиники Зонненхоф

Помощь детям, подросткам и их семьям с психологическими и психосоциальными трудностями.

Клиника Зонненхоф - для детей, подростков и их семей

Горячая линия экстренной помощи детям и подросткам (KJN) Санкт-Галлен

Номер телефона для детей и молодежи из кантона Санкт-Галлен.

Вы остались наедине со своими заботами?

Тел. 0800 43 77 77 (бесплатно и круглосуточно)

Горячая линия экстренной помощи детям и подросткам

Депрессии

Депрессия может затронуть каждого. Поговорите об этом и получите помощь, лучше как можно скорее.

Если вы сомневаетесь в том, страдаете ли вы депрессией, обратитесь за поддержкой к специалисту.

Депрессия - Брошюры на 13 языках

- 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

Программа самоконтроля депрессии

Депрессия - вам просто грустно или это нечто большее? Узнайте больше и позвольте нам помочь вам!

Узнайте больше о депрессии онлайн на 22 языках 22 Sprachen

Проблемы с зависимостью

Обратитесь за помощью при проблемах зависимости, таких как:

- Алкоголь
- Незаконные наркотики
- Лекарство
- Табак/Никотин
- Игровая зависимость
- Онлайн-зависимость / Цифровые медиа / Игры
- Насилие
- Расстройства пищевого поведения
- другие формы зависимости, такие как порно, шопинг, трудоголизм и т.д.

Получить помощь

- Для пострадавших: Центр наркомании в Санкт-Галлене
- Для пострадавших: Онлайн-консультация от Центра по лечению зависимостей в Санкт-Галлене
- Для родственников: Наркологический центр Санкт-Галлен
- Найдите ближайший к вам консультационный центр
- Информационная зависимость: Infodrog Switzerland

Бегство и травма

Психологическая поддержка беженцев

Бежали ли вы и пережили ли вы травматический опыт, который вас очень беспокоит? Gravita SRK помогает детям и взрослым в таких ситуациях.

- Гравита СРК

Фильм: Бегство и травма - на 14 языках

- Бегство и травма — englisch
- Політ і травми (украинский) — ukrainisch
- Полет и травма (русский) — russisch
- اللجوء والصدمة (арабский) — arabisch
- پرواز و صدمه (фарси, персидский, дари) — farsi / persisch / dari
- مهاجرت او روانی ستونزی (пушту) — paschtu
- ህድሞ ምስ ስንክል (тигринья) — tigrinya
- Tahriibka iyo Dhaawacyada uu Nafta u Geeysto (Сомали) — somalisch
- Koçberî ü şok (курдский) — kurdisch
- Kaçış ve Travma (Турецкий) — türkisch
- Διαφυγή και τραύματα (греч.) — griechisch
- Escape y Trauma (испанский) — spanisch
- Fuite et traumatisme (французский) — französisch
- ■■■■■■ ■■■ ■■■■■■ (бенгальский) — bengalisch

Брошюры по психическому здоровью

Брошюры **для всех**:

- Ich heb mir Sorg (Немецкий / PDF)
- Импульсы для психического здоровья (немецкий / PDF)
- Подростки: психическое здоровье с помощью самотестирования (немецкий / PDF)
- Психическое здоровье и болезни в семье (немецкий / PDF)

Брошюры « **Психическое здоровье на рабочем месте**»:

- Психическое здоровье работников на рабочем месте (немецкий / PDF)
- Психическое здоровье на рабочем месте для руководителей (немецкий / PDF)
- Импульсы для психического здоровья на рабочем месте (немецкий / PDF)

Брошюры по психическому здоровью **в пожилом возрасте**:

- Импульсы для хорошего отношения к жизни в старости (немецкий / PDF)

Брошюры для **мам и пап:**

- Mutterglück (немецкий / PDF)

Обратитесь за помощью!

	Консультационные и вспомогательные услуги
	Поиск иноязычного терапевта в кантоне SG
	Места терапии Психиатрия и Психотерапия
	Каталог иноязычной психотерапии по всей Швейцарии

Контактные пункты

Найдите подходящую точку контакта, совет или авторитет в вашем регионе: Контактные пункты

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen