

Русский > Здоровье > Психическое здоровье

Психическое здоровье

Здоровье означает не только физическое, но и психическое благополучие.

Причины и следствия 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 супружеских пар.

Кризисы и чрезвычайные ситуации у взрослых

Если вы почувствовали недомогание, сначала запишитесь на прием к семейному врачу. Там можно получить помощь, чтобы попасть к специалисту.

Если кабинет семейного врача закрыт, обратитесь в [службу неотложной медицинской помощи](#).

Кризисное вмешательство Санкт-Галлен (24/7)

Это региональный контактный пункт для взрослых, которые находятся в остром психическом кризисе и нуждаются в профессиональной амбулаторной или стационарной помощи.

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 психологически напряженным взрослым и их родственникам.

Существует несколько вариантов лечения:

- **Амбулаторно:** Вы регулярно беседуете со специалистом (например, 1 раз в неделю)
- **Дневная клиника:** Вы ходите в клинику в течение дня (например, 5 раз в неделю) для участия в программе терапии
- **Стационар:** В клинике о вас будут круглосуточно ухаживать

[Расположение: Хеербругг](#)

[Местонахождение: Pfäfers](#)

[Расположение: Рапперсвилль](#)

[Расположение: Роршах](#)

[Расположение: Санкт-Галлен](#)

[Расположение: Sargans](#)

[Расположение: Узнач](#)

[Сайт Wattwil](#)

[Расположение: Уилп](#)

[Чрезвычайные ситуации и кризисы - Неотложная контактная психиатрическая служба](#)

Отделение психосоматики и консультативной психиатрии кантональной больницы Санкт-Галлена

Кафедра психосоматики рассматривает тело, разум и душу в целом. Лечит психосоматические расстройства. Вас назначит непосредственно кабинет семейного врача, врачи больницы или специалист.

[Кантональная больница Санкт-Галлена](#)

Консультация по телефону - Pro Mente Sana

Психосоциальное консультирование по телефону: тел. 0848 800 858

Понедельник / вторник / среда: 9.00 - 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 вашей теме/проблеме со здоровьем.

[Контактное лицо для групп самопомощи](#)

Кризисы и чрезвычайные ситуации среди детей и подростков

Детская и подростковая психиатрическая служба KJPD Санкт-Галлен

Помощь детям и подросткам, их родителям или всей семье.

 Телефонные контакты рядом с вами

Детский и подростковый психиатрический центр Klinik Sonnenhof

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

 Клиника Зонненхоф - для детей, подростков и их семей

Экстренный вызов для детей и молодежи (KJN) Санкт-Галлен

Телефон для детей и подростков из кантона Санкт-Галлен.

Вы один на один со своими заботами?

Тел.: 0800 43 77 77 (бесплатно и круглосуточно)

 Экстренный вызов для детей и молодежи

Депрессии

Депрессия может затронуть любого. Поговорите об этом и получите помощь, лучше раньше, чем позже.

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-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

Программа самоконтроля депрессии

Депрессия - вам просто грустно или есть что-то еще? Узнайте больше и позвольте нам помочь вам!

 Узнайте больше о депрессии - онлайн на 22 языках  22 Sprachen

Проблемы с зависимостью

Брошюры для всех:

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

Брошюры о психическом здоровье на **рабочем месте**:

- Психическое здоровье на рабочем месте для сотрудников (немецкий / PDF)
- Психическое здоровье на рабочем месте для лидеров (немецкий / PDF)
- Импульсы для психического здоровья на рабочем месте (немецкий / PDF)

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

- Импульсы к хорошему отношению к жизни в пожилом возрасте (немецкий / PDF)

Брошюры для **мам и пап**:

- Mutterglück (немецкий / PDF)

Обращайтесь за помощью!

	Консультационные и вспомогательные услуги Обратитесь за помощью.
	Иноязычные терапевты Найдите помощь и совет на вашем языке.
	Психиатрия и психотерапия Терапевтические места рядом с вами
	Справочник по иноязычной психотерапии в Швейцарии

Контактные пункты

Найдите подходящую точку контакта, совет или авторитет в вашем регионе: [Контактные пункты](#)

© 2024 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen