

Shqip > Shëndeti > **Shëndeti mendor**

Shëndeti mendor

Shëndeti nuk do të thotë vetëm mirëqenie fizike, por edhe mirëqenie mendore.

Shkaqet dhe efektet e sëmundjeve mendore janë të shumta.

Nëse kujdeseni për shëndetin mendor, do të forconi edhe shëndetin fizik. Megjithatë, gjithmonë mund të ndodhë që ju keni nevojë për mbështetje në një situatë stresuese.

Mos prit derisa të ndihesh më mirë vetëm.

Kërko ndihmë. Shërbimet e këshillimit janë në dispozicion për të rriturit, fëmijët, familjet dhe çiftet.

Krizat dhe emergjencat tek të rriturit

Nëse ndiheni të sëmurë, së pari bëni një takim me mjekun tuaj të familjes. Ju mund të merrni ndihmë atje për të shkuar tek një specialist.

Nëse zyra e mjekut të familjes është e mbyllur, kontaktoni shërbimin [mjekësor të urgjencës](#).

Ndërhyrja në krizë St.Gallen (24/7)

Kjo është pika rajonale e kontaktit për të miturit që janë në një krizë mendore akute dhe janë në kërkim të ndihmës profesionale ambulatorie ose ambulatorie.

E vendosur në mes të qytetit të St.Gallenit, e hapur çdo ditë.

Telefoni: 058 178 54 44

[Psikiatria e ndërhyrjes në krizë St.Gallen](#)

Psikiatria St.Gallen

A jeni duke kërkuar mbështetje në zonën tuaj? Psikiatria St.Gallen ndihmon të miturit e stresuar psikologjikisht dhe të afërmit e tyre.

Ka disa opsione për trajtim:

- **Ambulator:** Ju keni një bisedë të rregullt me një specialist (p.sh. 1 herë në javë)
- **Klinika ditore:** Ju shkoni në klinikë gjatë ditës (p.sh. 5 herë në javë) për programin e terapisë
- **Pacienti:** Do të kujdeseni 24 orë në klinikë

[Vendndodhja Heerbrugg](#)

[Vendndodhja Pfäfers](#)

[Vendndodhja Rapperswil](#)

[Vendndodhja Rorschach](#)

[Vendndodhja St.Gallen](#)

[Vendndodhja Sargans](#)

[Vendndodhja Uznach](#)

[Site Wattwil](#)

[Vendndodhja Wil](#)

[Emergjencat dhe krizat - Shërbimet psikiatrike të kontaktit urgjent](#)

Departamenti i Psikosomatikës dhe Psikiatrisë Konsulente i Spitalit Kantonal të St.Gallenit

Departamenti i Psikosomatikës e konsideron trupin, mendjen dhe shpirtin si një të tërë. Trajton çrregullimet psikosomatike. Ju do të caktoheni drejtpërdrejt nga zyra e mjekut tuaj të familjes, nga mjekët e spitalit ose nga një specialist.

[Spitali Kantonal i St.Gallenit](#)

Këshillim telefonik - Pro Mente Sana

Këshillim telefonik psikosocial: Tel. 0848 800 858

E hënë / e martë / e mërkurë: 9.00 - 12:00 dhe 16.30 - 19.30

E enjte / e premte: 09.00 - 12.00 dhe 14.00 - 17.00

[Pro Mente Sana](#)

Gjej një grup mbështetës

Gjeni një grup vetë-ndihme për temën/problemin tuaj shëndetësor.

[Pika e kontaktit për grupet e vetë-ndihmës](#)

Krizat dhe emergjencat midis fëmijëve dhe adoleshentëve

KJPD Shërbimet psikiatrike të fëmijëve dhe adoleshentëve St.Gallen

Ndihmë për fëmijët dhe adoleshentët, prindërit e tyre ose për të gjithë familjen.

 Kontaktet telefonike pranë jush

Qendra Psikiatrike e Fëmijëve dhe Adoleshentëve Klinik Sonnenhof

Ndihmë për fëmijët, adoleshentët dhe familjet e tyre me vështirësi psikologjike dhe psikosociale.

 Klinik Sonnenhof - për fëmijët, adoleshentët dhe familjet e tyre

Thirrje urgjente për fëmijë dhe të rinj (KJN) St.Gallen

Numri i telefonit për fëmijët dhe adoleshentët nga kantoni St.Gallen.

A jeni vetëm me shqetësimet tuaja?

Tel. **0800 43 77 77** (pa pagesë dhe i disponueshëm rreth orës)




 Thirrje urgjente për fëmijë dhe të rinj

Depresionet

Depresioni mund të prekë këdo. Fol për këtë dhe kërko ndihmë, më mirë më shpejt se më vonë.

Nëse jeni në dyshim nëse vuani nga depresioni, kërkon mbështetje nga një specialist.

Depresioni - broshura në 13 gjuhë

-  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

Depresioni i programit të vetë-menaxhimit

Depresioni - je thjesht i trishtuar apo ka më shumë për të? Zbuloni më shumë dhe na lejoni t'ju ndihmojmë!

 Mësoni më shumë rreth depresionit - online në 22 gjuhë  22 Sprachen

Probleme me varësinë

Kërkoni ndihmë për problemet e varësisë si:

- Alkool
- Droga të paligjshme
- Mjekimi
- Duhan/nikotinë
- Varësia nga bixhozi
- Varësia në internet / media dixhitale / lojrat
- Dhuna
- Çrregullime në të ngrënë
- Format jo të lidhura me substancat e varësisë si porno, shopping, varësia nga puna, etj.

 [Infodrog Zvicër](#)



Fluturimi dhe trauma


Mbështetje psikologjike për refugjatët



A keni ikur dhe keni pasur përvoja traumatike që janë shumë shqetësuese për ju? Gravita SRK ndihmon fëmijët dhe të rriturit në këto situata.

 [Gravita SRK](#)

Filmi: Fluturimi dhe trauma - në 14 gjuhë



 [Fluturimi dhe traumat](#)  [englisch](#)



 [Полът і травми \(ukrainisht\)](#)  [ukrainisch](#)

 [Полет и травма \(rusisht\)](#)  [russisch](#)



 [اللجوء والصحة \(Arabisht\)](#)  [arabisch](#)



 [روز و صمنه \(Farsi, Persisht, Dari\)](#)  [farsi / persisch / dari](#)



 [مهاجرت او روانه ستونزه \(Pashto\)](#)  [paschtu](#)



 [\(Tigrinya\)](#)  [tigrinya](#)



 [Tahriibka iyo Dhaawacyada uu Nafta u Geeysto \(Somali\)](#)  [somalisch](#)



 [Koçberî û şok \(kurd\)](#)  [kurdisch](#)

 [Kaçış ve Travma \(turqisht\)](#)  [türkisch](#)

 [Διαφυγή και τραύματα \(greqisht\)](#)  [griechisch](#)

 [Escape y Trauma \(spanjisht\)](#)  [spanisch](#)

 [Fuite et Traumatisme \(frëngjisht\)](#)  [französisch](#)

 [ꠘꠤ \(Bengali\)](#)  [bengalisch](#)

Broshura për shëndetin mendor

Broshura për të gjithë:

- Ich heb mir Sorg (gjermanisht / PDF)
- Impulse për shëndetin mendor (gjermanisht / PDF)
- Adoleshentët: shëndeti mendor me vetë-test (gjermanisht / PDF)
- Shëndeti mendor dhe sëmundjet në familje (gjermanisht / PDF)

Shëndeti mendor në broshurat e punës:

- Shëndeti mendor në vendin e punës për punonjësit (gjermanisht / PDF)
- Shëndeti mendor në vendin e punës për udhëheqësit (gjermanisht / PDF)
- Impulse për shëndetin mendor në vendin e punës (gjermanisht / PDF)





Broshura për shëndetin mendor në pleqëri:

- Impulse për një qëndrim të mirë ndaj jetës në pleqëri (gjermanisht / PDF)

Broshura për nënat dhe baballarët:

- Mutterglück (gjermanisht / PDF)

Kërko ndihmë!

	Shërbimet e këshillimit dhe mbështetjes Kërko ndihmë.
	Terapistë në gjuhë të huaj Gjeni ndihmë dhe këshilla në gjuhën tuaj.
	Psikiatria dhe terapia psikoterapeutike Vendet e terapisë pranë jush
	Kërko një doktor me specialitet Psikiatër / specialistë / kirurgë / etj.

Zyrat e kontaktit

Gjej pikën e duhur të kontaktit, këshillën ose autoritetin në zonën tënde: [Zyrat e kontaktit](#)