

Srpski > Zdravlje > Mentalno zdravlje

Mentalno zdravlje

Zdravlje znači ne samo fizičko blagostanje, već i psihološko blagostanje.

Uzroci i posledice mentalnih bolesti su višestruki.

Ako vodite računa o svom mentalnom zdravlju, takođe ćete ojačati svoje fizičko zdravlje. Međutim, uvek se može desiti da vam je potrebna podrška u stresnoj situaciji.

Nemojte čekati dok se ne osećate bolje sami.

Potražite pomoć. Savetodavne usluge su dostupne za odrasle, decu, porodice i parove.

Krize i vanredni slučajevi kod odraslih

Ako se osećate bolesno, prvo zakažite sastanak sa svojim porodičnim lekarom. Tamo će dobiti pomoć da dođu do specijaliste.

Ako je praksa porodičnog lekara zatvorena, obratite se [hitnoj medicinskoj službi](#).

Krizna intervencija St.Gallen (24/7)

Ovo je regionalna kontaktna tačka za odrasle koji su u akutnoj mentalnoj krizi i traže stručnu ambulantnu ili stacionarnu pomoć.

Nalazi se u sredini grada St.Gallen, otvoren svakodnevno.

170000000 Beograd

[Krizna intervencija Psihijatrija St.Gallen](#)

Psihijatrija St.Gallen

Da li ste u potrazi za podrškom u vašem kraju? Psihijatrija St.Gallen pomaže mentalno stresnim odraslim osobama i njihovim rođacima.

Postoji nekoliko opcija lečenja:

- **ambulantno:** Imate redovno (npr. 1 put nedeljno) razgovor sa specijalistom
- **Dnevna klinika:** Idete na kliniku tokom dana (npr. 5 puta nedeljno) za program terapije
- **stacionarni:** Bićete zbrinuti non-stop u klinici

[Heerbrugg sajt](#)

[Lokacija Pfäfers](#)

[Lokacija: Rapperswil](#)

[Lokacija Rorschach](#)

[Santa-Ana-San-Francisko](#)

[Sargans lokacija](#)

[Lokacija Uznach](#)

[Lokacija Wattwil](#)

[Lokacija Vil](#)

[Hitne situacije i krize - Hitne kontaktne psihijatrijske službe](#)

Klinika za psihosomatiku i konsultantsku psihijatriju Kantonalne bolnice St.Gallen

Klinika za psihosomatiku smatra telo, um i dušu u celini. Ona tretira psihosomatske poremećaje. Bićete direktno upućeni od strane prakse vašeg porodičnog lekara, od strane bolničkih lekara ili specijaliste.

[Kantonalna bolnica St.Gallen](#)

Telefonske konsultacije - Pro Mente Sana

Psihosocijalno telefonsko savetovanje: Tel. 0848 800 858

Ponedeljak / Utorak / Sreda: 09.00 - 12.00 i 16.30 - 19.30

Četvrtak / Petak: 09.00 - 12.00 i 14.00 - 17.00

[Pro Mente Sana](#)

Pronađite grupu za podršku

Pronađite grupu za samopomoć o vašoj zdravstvenoj temi / problemu.

[Kontakt tačka za grupe za samopomoć](#)

Krize i vanredni slučajevi kod dece i adolescenata

KJPD Psihijatrijske usluge za decu i adolescente St.Gallen

Pomoć za decu i mlade, njihove roditelje ili za celu porodicu.

 Telefonski kontakti u vašoj blizini

Psihijatrijski centar za decu i adolescente Klinika Sonnenhof

Pomoć deci, adolescentima i njihovim porodicama sa psihološkim i psihosocijalnim teškoćama.

 Klinika Sonnenhof - za decu, adolescente i njihove porodice

Hitna linija za decu i mlade (KJN) St.Gallen

Broj telefona za decu i mlade iz kantona St.Gallen.

Da li ste sami sa svojim brigama?

Tel. 0800 43 77 77 (besplatno i dostupno 24 sata dnevno)

 Telefonska linija za hitne slučajeve za decu i mlade

Depresije

Depresija može uticati na svakoga. Razgovarajte o tome i potražite pomoć, bolje pre nego kasnije.

Ako ste u nedoumici da li patite od depresije, potražite podršku od specijaliste.

Depresija - Brošure na 13 jezika

-  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

Program samoupravljanja Depresija

Depresija - da li ste samo tužni ili postoji više od toga? Saznajte više i dozvolite nam da vam pomognemo!

 Saznajte više o depresiji online na 22 jezika  22 Sprachen

Problemi sa zavisnošću

Potražite pomoć za probleme zavisnosti kao što su:

- Alkohol
- Ilegalne droge
- Lekove
- Duvan / Nikotin
- Zavisnost od kockanja
- Online Zavisnost / Digitalni mediji / Gaming
- Nasilje
- Poremećaji u ishrani
- drugi oblici zavisnosti kao što su pornografija, kupovina, radoholizam itd.

Potražite pomoć

-  Za one koji su pogođeni: Centar za zavisnost St.Gallen
-  Za one koji su pogođeni: Online savetovanje iz Centra za zavisnost St.Gallen
-  Za rođake: Centar za zavisnost St.Gallen
-  Pronađite savetovalište u svojoj blizini
-  Zavisnost od informacija: Infodrog Švajcarska

Let i trauma

Psihološka podpora za izbeglice

Da li ste pobjegli i imali traumatična iskustva koja su od velike važnosti za vas? Gravita SRK pomaže deci i odraslima u ovim situacijama.

- Gravitacija SRK

Film: Let i trauma - na 14 jezika

- Let i trauma 🌐 english
- Polski i i tawmi (ukrajinski) 🌐 ukrainisch
- Полет и травма (rusko) 🌐 russisch
- الطاقة والصحة (arapski) 🌐 arabisch
- پرواز و صدمه (farsi, persijski, dari) 🌐 farsi / persisch / dari
- مهاجرت اور روانی ستونزی (pašto) 🌐 paschtu
- உறவு மற்றும் தீர்மானம் (tigrinya) 🌐 tigrinya
- Tahriibka iyo Dhaawacyada uu Nafta u Geeysto (Somali) 🌐 somalisch
- Koçberî û şok (kurdschi) 🌐 kurdisch
- Kaçış ve Travma (türski) 🌐 türkisch
- Διαφυγή και τραύματα (grčki) 🌐 griechisch
- Escape y Trauma (španski) 🌐 spanisch
- Fuite et Traumatisme (Francuski) 🌐 französisch
- ■■■■ ■■■■■■ (bengalski) 🌐 bengalisch

Brošure o mentalnom zdravlju

Brošure za **svakoga**:

- [Ich heb mir Sorg \(Serbian / PDF\)](#)
- [Impulsi za mentalno zdravlje \(nemački / PDF\)](#)
- [Adolescenti: mentalno zdravlje sa samotestiranjem \(nemački / PDF\)](#)
- [Mentalno zdravlje i bolesti u porodici \(nemački / PDF\)](#)

Brošure o mentalnom zdravlju na **poslu**:

- [Mentalno zdravlje na poslu za zaposlene \(nemački / PDF\)](#)
- [Mentalno zdravlje na radnom mestu za rukovodioce \(nemački / PDF\)](#)
- [Impulsi za mentalno zdravlje na radnom mestu \(Serbian / PDF\)](#)

Brošure o mentalnom zdravlju u **starosti**:

- [Impulsi za dobar odnos prema životu u starosti \(nemački / PDF\)](#)

Brošure za **majke i očeve**:

- [Mutterglück \(Serbian / PDF\)](#)

Potražite pomoć!

	Savetovanje i usluge podrške
	Pretraga terapeuta stranog jezika u kantonu SG
	Terapija Mesta Psihijatrija i psihoterapija
	Direktorijum psihoterapije stranih jezika širom Švajcarske

Kontaktna mesta

Pronađite pravu kontakt tačku, savet ili autoritet u vašem području: [Kontaktna mesta](#)

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen