

தமிழ் > ஆரோக்கியம் > மன நலம்

மன நலம்

ஆரோக்கியம் என்பது உடல் நலம் மட்டுமல்ல, மன நலமும் கூட.

மனநோயின் காரணங்களும் விளைவுகளும் பன்மடங்கு உள்ளன.

உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தை நீங்கள் கவனித்துக் கொண்டால், உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் வலுப்படுத்துவீர்கள். இருப்பினும், மன அழுத்த சூழ்நிலையில் உங்களுக்கு ஆதரவு தேவைப்படுவது எப்போதும் நிகழலாம்.

நீங்களாகவே நன்றாக உணரவும் வரை காத்திருக்க வேண்டாம்.

உதவியை நாடாங்கள். பெரியவர்கள், குழந்தைகள், குடும்பங்கள் மற்றும் தம்பதிகளுக்கு ஆலோசனை சேவைகள் கிடைக்கின்றன.

பெரியவர்களில் நெருக்கடிகள் மற்றும் அவசரநிலைகள்

நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டால், மாதலில் உங்கள் கூடும்ப மரத்துவரிடம் சந்திப்பு செய்யுங்கள். ஒரு நிபுணரை அணுக நீங்கள் அங்கு உதவி பெறலாம்.

கூடும்ப மரத்துவரின் அலுவலகம் மலிடப்பட்டிருந்தால், அவசர மரத்துவ சேவையைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

நெருக்கடி தலையீடு செயின்ட் காலென் (24/7)

இது கடுமையான மன நெருக்கடியில் உள்ள மற்றும் தொழில்மறை வெளிநோயாளர் அல்லது உள்நாயாளி உதவியைத் தேடும் பெரியவர்களுக்கான பிராந்திய தொடர்பு பள்ளியாகும்.

செயின்ட் காலென் நகரின் நடவடிக் அமைந்துள்ள இது தினமும் திறக்கப்படுகிறது.

தொலைபேசி: 058 178 54 44

📍 நெருக்கடி தலையீடு மனநல மரத்துவர் செயின்ட் காலென்

மனநல மரத்துவர் செயின்ட் காலென்

உங்கள் பகதியில் ஆதரவை தேடுகிறீர்களா? மனநல மரத்துவர் செயின்ட் காலென் உளவியல் ரீதியாக மன அழுத்தத்தில் உள்ள பெரியவர்களுக்கும் அவர்களின் உறவினர்களுக்கும் உதவுகிறார்.

சிகிச்சைக்கு பல விரும்பங்கள் உள்ளன:

- **வெளிநோயாளர்:** நீங்கள் ஒரு நிபுணரின் வழக்கமான உரையாடலைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் (எ.கா. வாரத்திற்கு 1 மூறை)
- **பகல் கிளினிக்:** சிகிச்சை திட்டத்திற்காக நீங்கள் பகலில் (எ.கா. வாரத்திற்கு 5 மூறை) கிளினிக்கிற்கு செல்கிறீர்கள்
- **உள்நாயாளி:** கிளினிக்கில் 24 மணி நேரமும் நீங்கள் பராமரிக்கப்படுவீர்கள்

📍 இடம் ஹீர்ப்ரூக்

📍 Location Pfäfers

📍 Location Raperswil

📍 இராப்பிடம் Rorschach

📍 இடம் செயின்ட் காலென்

📍 இராப்பிடம் சர்கன்ஸ்

📍 இடம் உஸ்னாச்

📍 வாட்வில் தளம்

📍 இராப்பிட வில்

📍 அவசரநிலைகள் மற்றும் நெருக்கடிகள் - அவசர தொடர்பு மனநல சேவைகள்

செயின்ட் காலென் கனேடானல் மரத்துவமனையின் உளவியல் மற்றும் ஆலோசகர் மனநலத் துறை

உளவியல் துறை உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவை ஒட்டுமொத்தமாக கருதுகிறது. இது உளவியல் கோளாறுகளுக்கான சிகிச்சையளிக்கிறது. உங்கள் கூடும்ப மரத்துவரின் அலுவலகத்தால், மரத்துவமனை மரத்துவர்களால் அல்லது ஒரு நிபுணரால் நீங்கள் நேரடியாக நியமிக்கப்படுவீர்கள்.

📍 பாணித காலென் மாகாண வைத்தியசாலை

தொலைபேசி ஆலோசனை - பேரா மெனேட் சனா

உளவியல் ரீதியான தொலைபேசி ஆலோசனை: தொலைபேசி எண் 0848 800 858

திங்கள் / செவ்வாய் / புதன்: காலை 9.00 - மதியம் 12:00 மணி மற்றும் மாலை 4.30 - இரவு 7.30 மணி.

வியாழன் / வெள்ளி: 09.00 - 12.00 மற்றும் 14.00 - 17.00

📍 பாரோ மெனேட் சனா

ஒரு ஆதரவாகக் காழவைக் கண்டறியவும்

உங்கள் உடல்நலத் தலைப்பு / பிரச்சினை காரித்து ஒரு சாய உதவிக் காழவைக் கண்டறியவும்.

📍 சாய உதவிக் காழவைக்கான தொடர்பு பள்ளி

காழவைந்தகள் மற்றும் இளம் பராவத்தினரிடையே நெருக்கடிகள் மற்றும் அவசரநிலைகள்

கே.ஜே.பி.பி கழைந்த மற்றும் இளம் பராவ மனநல சேவைகள் செயின்ட் காலென்

கழைந்தகள் மற்றும் இளம் பராவத்தினர், அவர்களின் பெற்றோர்கள் அல்லது மாழை காலும்பத்திற்கும் உதவி.

[உங்களுக்கு அராகிலுள்ள தொலைபேசி தொடர்புகள்](#)

கழைந்த மற்றும் இளம் பராவ மனநல மையம் கிளினிக் சோனென்ஹாஃப்

கழைந்தகள், வளரிளம் பராவத்தினர் மற்றும் உளவியல் மற்றும் உளவியல் ரீதியான சிரமங்களைக் கொண்ட அவர்களின் காலும்பங்களுக்கு உதவுதல்.

[கிளினிக் சோனென்ஹாஃப் - கழைந்தகள், இளம் பராவத்தினர் மற்றும் அவர்களின் காலும்பங்களுக்காக](#)

கழைந்தகள் மற்றும் இளைஞர் அவசர அழைப்பு (KJN) செயின்ட் காலென்

செயின்ட் காலென் மாகாணத்திலிருந்து கழைந்தகள் மற்றும் இளம் பராவத்தினருக்கான தொலைபேசி எண்.

உங்கள் கவலைகளுடன் நீங்கள் தனியாக இரக்கிறீர்களா?

தொலைபேசி 0800 43 77 77 (இலவசம் மற்றும் 24 மணி நேரமும் கிடைக்கும்)

































[கழைந்த மற்றும் இளைஞர் அவசர அழைப்பு](#)

மனச்சார்வங்கள்

மனச்சார்வ யாரையும் பாதிக்கலாம். அதைப் பற்றி பேசுங்கள், உதவியைப் பெறுங்கள், விரைவில் நல்லது.


நீங்கள் மனச்சார்வால் பாதிக்கப்படுகிறீர்களா என்று உங்களுக்கு சந்தேகம் இருந்தால், ஒரு நிபுணரின் ஆதரவை நாடுங்கள்.

மனச்சார்வ - 13 மொழிகளில் சிறேற்றுகள்

- [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

சாய மேலாண்மை திட்டம் மனச்சார்வ

மனச்சார்வ - நீங்கள் சோகமாக இரக்கிறீர்களா அல்லது அதற்கு மேல் உள்ளதா? மேலும் அறியவும், உங்களுக்கு உதவவும்!

[மனச்சார்வ பற்றி மேலும் அறிக - 22 மொழிகளில் ஆணைலனில்](#)  22 Sprachen

அபிமையாதல் பிரச்சினைகள்

அனைவருக்கும் கையேடுகள்:

- இச் ஹெப் மிர் சோர்க் (ஜெர்மன் / PDF)
- மனநலத்திற்கான துண்டுவதல்கள் (ஜெர்மன் / PDF)
- இளம் பருவத்தினர்: சூய் சோதனையுடன் மன ஆரோக்கியம் (ஜெர்மன் / பிபிஎஃப்)
- கூடும்பத்தில் மனநலம் மற்றும் நோய் (ஜெர்மன் / PDF)

வேலை செய்யும் இடங்களில் மன ஆரோக்கியம்:

- ஊழியர்களுக்கான பணியிடத்தில் மன ஆரோக்கியம் (ஜெர்மன் / PDF)
- தலைவர்களுக்கான பணியிடத்தில் மன ஆரோக்கியம் (ஜெர்மன் / PDF)
- பணியிடத்தில் மனநலத்திற்கான துண்டுவதல்கள் (ஜெர்மன் / PDF)





மாதாமையில் மனநலத்திற்கான கையேடுகள்:

- மாதாமையில் வாழ்க்கையைப் பற்றிய நல்ல மனப்பான்மைக்கான துண்டுவதல்கள் (ஜெர்மன் / பிபிஎஃப்)

தாய் தந்தையருக்கான கையேடுகள்:

- Mutterglück (german / PDF)

உதவியை நாடாங்கள்!

	ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவு சேவைகள் உதவியை நாடாங்கள்.
	வெளிநாட்டு மொழி சிகிச்சையாளர்கள் உங்கள் மொழியில் உதவி மற்றும் ஆலோசனையைக் கண்டறியவும்.
	மனநல மற்றும் உளவியல் சிகிச்சை உங்களுக்கு அருகிலுள்ள சிகிச்சை இடங்கள்
	சிறப்பு அபிப்பாயில் ஒரு மருத்துவரைத் தேடங்கள் மனநல மருத்துவர்கள் / நிபுணர்கள் / அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் / மாதலியன.

தொடர்பிடங்கள்

உங்கள் பகூதியில் சரியான தொடர்பு உள்ளி, ஆலோசனை அல்லது அதிகாரத்தைக் கண்டறியவும்: [தொடர்பிடங்கள்](#)