

Türkçe > Sağlık > Ruh sağlığı

Ruh sağlığı

Sağlık sadece fiziksel refah değil, aynı zamanda zihinsel refah anlamına da gelir.

Akıl hastalığının nedenleri ve etkileri çeşitlidir.

Ruh sağlığınıza dikkat ederseniz, fiziksel sağlığınızı da güçlendirirsiniz. Ancak, stresli bir durumda desteğe ihtiyacınız olduğu her zaman olabilir.

Kendi başınıza daha iyi hissedene kadar beklemeyin.

Yardım isteyin. Yetişkinler, çocuklar, aileler ve çiftler için danışmanlık hizmetleri verilmektedir.

Yetişkinlerde krizler ve acil durumlar

Kendinizi hasta hissediyorsanız, önce aile hekiminizden randevu alın. Bir uzmana ulaşmak için oradan yardım alabilirsiniz.

Aile hekiminin ofisi kapalıysa, [acil sağlık servisine](#) başvurun.

Krize Müdahale St.Gallen (7/24)

Bu, akut zihinsel kriz içinde olan ve profesyonel ayakta tedavi veya yatan hasta yardımı arayan yetişkinler için bölgesel temas noktasıdır.

St.Gallen şehrinin ortasında yer alan tesis, her gün açıktır.

Telefon: 058 178 54 44

[Krize Müdahale Psikiyatrisi St.Gallen](#)

Psikiyatri St.Gallen

Bölgünüzde destek mi arıyorsunuz? Psikiyatri St.Gallen, psikolojik olarak stresli yetişkinlere ve akrabalarına yardımcı olur.

Tedavi için birkaç seçenek vardır:

- **Ayakta tedavi:** Bir uzmanla düzenli olarak görüşürsünüz (ör. haftada 1 kez)
- **Gündüz kliniği:** Terapi programı için gün içinde (örneğin haftada 5 kez) kliniğe gidersiniz
- **Yatan hasta:** Klinikte günün her saati bakılacaksınız

[Yer: Heerbrugg](#)

[Yer: Pfäfers](#)

[Yer: Rapperswil](#)

[Yer: Rorschach](#)

[İşin Yeri St.Gallen](#)

[İşin Yeri Sargans](#)

[Konum Uznach](#)

[Wattwil sitesi](#)

[İşin Yeri Wil](#)

[Acil Durumlar ve Krizler - Acil İletişim Psikiyatrik Hizmetleri](#)

St.Gallen Kanton Hastanesi Psikosomatik ve Danışman Psikiyatri Bölümü

Psikosomatik Anabilim Dalı beden, zihin ve ruhu bir bütün olarak ele alır. Psikosomatik bozuklukları tedavi eder. Doğrudan aile hekiminizin ofisi, hastane doktorları veya bir uzman tarafından görevlendirileceksiniz.

[St.Gallen Kanton Hastanesi](#)

Telefonla danışma - Pro Mente Sana

Psikososyal telefon danışmanlığı: Tel. 0848 800 858

Pazartesi / Salı / Çarşamba: 09.00 - 12.00 ve 16.30 - 19.30

Perşembe / Cuma: 09.00 - 12.00 ve 14.00 - 17.00

[Pro Mente Sana](#)

Bir destek grubu bulun

Sağlık konunuz / probleminiz hakkında bir kendi kendine yardım grubu bulun.

[Kendi kendine yardım grupları için iletişim noktası](#)

Çocuk ve ergenler arasında krizler ve acil durumlar

KJPD Çocuk ve Ergen Psikiyatri Hizmetleri St.Gallen

Çocuklar ve ergenler, ebeveynleri veya tüm aile için yardım.

[Yakınızdaki telefon irtibatları](#)

Çocuk ve Ergen Psikiyatri Merkezi Klinik Sonnenhof

Psikolojik ve psikososyal zorlukları olan çocuklara, ergenlere ve ailelerine yardım.

[Klinik Sonnenhof - çocuklar, ergenler ve aileleri için](#)

Çocuk ve Gençlik Acil Durum Çağrısı (KJN) St.Gallen

St.Gallen kantonundaki çocuklar ve gençler için telefon numarası.

Endişelerinizle yalnız mısınız?

Tel. 0800 43 77 77 (ücretsiz ve günün her saatinde ulaşılabilir)






[Çocuk ve Gençlik Acil Çağrısı](#)

Çöküntü

Depresyon herkesi etkileyebilir. Bunun hakkında konuşun ve yardım alın, er ya da geç daha iyi.


Depresyondan muzdarip olup olmadığınız konusunda şüpheniz varsa, bir uzmandan destek alın.

Depresyon - 13 dilde broşürler

- [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

Öz Yönetim Programı Depresyonu

Depresyon - sadece üzgün müsün yoksa daha fazlası var mı? Daha fazla bilgi edinin ve size yardımcı olmamıza izin verin!

[Depresyon hakkında daha fazla bilgi edinin - 22 dilde çevrimiçi](#)  22 Sprachen

Bağımlılık sorunları

Herkes için broşürler:

- Ich heb mir Sorg (Almanca / PDF)
- Ruh sağlığı için dürtüler (Almanca / PDF)
- Ergenler: Kendi kendini test ederek zihinsel sağlık (Almanca / PDF)
- Ailede ruh sağlığı ve hastalıkları (Almanca / PDF)

İş yerinde ruh sağlığı broşürleri:

- Çalışanlar için İşyerinde Ruh Sağlığı (Almanca / PDF)
- Liderler için İşyerinde Ruh Sağlığı (Almanca / PDF)
- İşyerinde ruh sağlığı için dürtüler (Almanca / PDF)



Yaşlılıkta ruh sağlığı broşürleri:

- Yaşlılıkta hayata karşı iyi bir tutum için dürtüler (Almanca / PDF)

Anne ve babalar için broşürler:

- Mutterglück (Almanca / PDF)

Yardım isteyin!

	Danışmanlık ve destek hizmetleri Yardım isteyin.
	Yabancı dil terapistleri Kendi dilinizde yardım ve tavsiye alın.
	Psikiyatri ve psikoterapi tedavisi Yakınızdaki terapi yerleri
	Uzmanlığa göre doktor arayın Psikiyatristler / uzmanlar / cerrahlar / vb.

İletişim noktaları

Bölgenizdeki doğru iletişim noktasını, tavsiyeyi veya yetkiyi bulun: [İletişim noktaları](#)