

Українська > Здоров'я > Психічне здоров'я

## Психічне здоров'я

**Здоров'я означає не тільки фізичне благополуччя, а й психічне благополуччя.**

Причини і наслідки психічних захворювань різноманітні.

Якщо ви дбаєте про своє психічне здоров'я, ви також зміцните своє фізичне здоров'я. Однак завжди може статися так, що вам потрібна підтримка в стресовій ситуації.

Не чекайте, поки вам стане краще самостійно.

Зверніться за допомогою. Консультаційні послуги доступні для дорослих, дітей, сімей та пар.

### Кризи та надзвичайні ситуації у дорослих

Якщо ви відчуваєте себе погано, спочатку запишіться на прийом до сімейного лікаря. Там можна отримати допомогу, щоб потрапити до фахівця.

Якщо кабінет сімейного лікаря закритий, зверніться до [служби екстреної медичної допомоги](#).

## Кризове втручання Санкт-Галлена (24/7)

Це регіональний контактний пункт для дорослих, які перебувають у гострій психічній кризі та потребують професійної амбулаторної або стаціонарної допомоги.

Розташований в центрі міста Санкт-Галлен, працює щодня.

Тел.: 058 178 54 44

[Кризове втручання психіатрії Санкт-Галлена](#)

## Психіатрія Санкт-Галлена

Шукаєте підтримку у своєму регіоні? Психіатрія Санкт-Галлена допомагає психологічно напруженим дорослим і їх родичам.

Існує кілька варіантів лікування:

- **Амбулаторно:** Ви регулярно розмовляєте з фахівцем (наприклад, 1 раз на тиждень)
- **Денна клініка:** Ви відвідуєте клініку протягом дня (наприклад, 5 разів на тиждень) для програми терапії
- **Стаціонар:** За Вами цілодобово доглядатимуть у клініці

[Розташування Heerbrugg](#)

[Розташування Pfäfers](#)

[Розташування Rapperswil](#)

[Розташування Rorschach](#)

[Розташування St.Gallen](#)

[Розташування Capraniv](#)

[Розташування: Uznach](#)

[Сайт Wattwil](#)

[Розташування Wil](#)

[Надзвичайні ситуації та кризи - Екстрені контактні психіатричні служби](#)

## Відділення психосоматики та консультант психіатрії кантональної лікарні Санкт-Галлена

Кафедра психосоматики розглядає тіло, розум і душу в цілому. Лікує психосоматичні розлади. Вас призначить безпосередньо кабінет сімейного лікаря, лікарі лікарні або фахівець.

[Кантональна лікарня Санкт-Галлена](#)

## Телефонна консультація - Pro Mente Sana

Психосоціальне телефонне консультування: Тел.: 0848 800 858

Понеділок / вівторок / середа: 9.00 - 12.00 та 16.30 - 19.30

Четвер / п'ятниця: 09.00 - 12.00 та 14.00 - 17.00

[Pro Mente Sana](#)

## Знайдіть групу підтримки

Знайдіть групу самопомоги на тему / проблему вашого здоров'я.

[Контактний пункт для груп самопомоги](#)

## Кризи та надзвичайні ситуації серед дітей та підлітків

## KJPD Дитячі та підліткові психіатричні служби Санкт-Галлен

Допомога дітям і підліткам, їх батькам або всій родині.

 [Телефонні контакти поблизу вас](#)

## Дитячий та підлітковий психіатричний центр Klinik Sonnenhof

Допомога дітям, підліткам та їх сім'ям з психологічними та психосоціальними труднощами.

 [Klinik Sonnenhof - для дітей, підлітків та їх сімей](#)

## Виклик швидкої допомоги дітям та молоді (KJN) Санкт-Галлен

Номер телефону для дітей і підлітків з кантону Санкт-Галлен.

Ви наодинці зі своїми турботами?

**0800 43 77 77** ( безкоштовно та цілодобово)

 [Виклик екстреної допомоги для дітей та молоді](#)


---

## Депресії

Депресія може торкнутися будь-кого. Поговоріть про це і отримайте допомогу, краще раніше, ніж пізніше.



Якщо ви сумніваєтеся в тому, чи страждаєте ви від депресії, зверніться за підтримкою до фахівця.

### Депресія - брошури на 13 мовах

-  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

### Програма самоуправління Депресія

Депресія - вам просто сумно або це ще не все? Дізнайтеся більше і дозвольте нам допомогти вам!

 [Дізнайтеся більше про депресію - онлайн на 22 мовах](#)  22 Sprachen

---

## Проблеми залежності



#### Брошури для всіх:

- Ich heb mir Sorg (німецька / PDF)
- Імпульси для психічного здоров'я (німецькою / PDF)
- Підлітки: психічне здоров'я за допомогою самотестування (німецька / PDF)
- Психічне здоров'я та хвороби в сім'ї (німецькою / PDF)

#### Брошури про психічне здоров'я на роботі:

- Психічне здоров'я на робочому місці для працівників (німецькою / PDF)
- Психічне здоров'я на робочому місці для лідерів (німецькою / PDF)
- Імпульси для психічного здоров'я на робочому місці (німецька / PDF)

#### Брошури про психічне здоров'я в літньому віці:





- Імпульси до доброго ставлення до життя в старості (німецька / PDF)

#### Брошури для мам і тат:

- Mutterglück (німецька / PDF)

---

#### Зверніться за допомогою!

	<b>Консультаційні та допоміжні послуги</b> Зверніться за допомогою.
	<b>Іншомовні терапевти</b> Знайдіть довідку та пораду вашою мовою.
	<b>Психіатрія та психотерапевтична терапія</b> Терапевтичні місця поруч з вами
	<b>Пошук лікаря за фахом</b> Психіатри / фахівці / хірурги / і т.д.

#### Контактні пункти

Знайдіть потрібну контактну точку, пораду або орган влади у вашому регіоні: [Контактні пункти](#)