

Ελληνικά > Υγεία > Ψυχική υγεία

Ψυχική υγεία

Υγεία σημαίνει όχι μόνο σωματική ευεξία, αλλά και ψυχολογική ευεξία.

Οι αιτίες και τα αποτελέσματα των ψυχικών ασθενειών είναι πολλαπλά.

Εάν φρονίζετε την ψυχική σας υγεία, θα ενισχύσετε επίσης τη σωματική σας υγεία. Ωστόσο, μπορεί πάντα να συμβεί ότι χρειάζεστε υποστήριξη σε μια αγχωτική κατάσταση.

Μην περιμένετε μέχρι να αισθανθείτε καλύτερα μόνοι σας.

Λάβετε βοήθεια. Συμβουλευτικές υπηρεσίες είναι διαθέσιμες για ενήλικες, παιδιά, οικογένειες και ζευγάρια.

Κρίσεις και καταστάσεις έκτακτης ανάγκης σε ενήλικες

Εάν αισθάνεστε άρρωστοι, κλείστε πρώτα ένα ραντεβού με τον οικογενειακό σας γιατρό. Θα λάβουν βοήθεια εκεί για να φτάσουν σε έναν ειδικό.

Εάν το ιατρείο του οικογενειακού γιατρού είναι κλειστό, επικοινωνήστε με την [ιατρική υπηρεσία έκτακτης ανάγκης](#).

Παρέμβαση στην κρίση St.Gallen (24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα)

Αυτό είναι το περιφερειακό σημείο επαφής για ενήλικες που βρίσκονται σε οξεία ψυχική κρίση και αναζητούν επαγγελματική βοήθεια εξωτερικών ασθενών ή εσωτερικών ασθενών.

Βρίσκεται στη μέση της πόλης St.Gallen, ανοιχτό καθημερινά.

Τηλέφωνο 058 178 54 44

[📍 Παρέμβαση στην κρίση Ψυχιατρική St.Gallen](#)

Ψυχιατρική St.Gallen

Ψάχνετε για υποστήριξη στην περιοχή σας; Η ψυχιατρική St.Gallen βοηθά τους ψυχικά αγχωμένους ενήλικες και τους συγγενείς τους.

Υπάρχουν διάφορες επιλογές θεραπείας:

- **εξωτερικά ιατρεία:** Έχετε μια τακτική (π.χ. 1 φορά την εβδομάδα) συνομιλία με έναν ειδικό
- **ιατρείο ημέρας:** Πηγαίνετε στην κλινική κατά τη διάρκεια της ημέρας (π.χ. 5 φορές την εβδομάδα) για το θεραπευτικό πρόγραμμα
- **Εσωτερικός ασθενής:** Θα σας φροντίζουν όλο το εικοσιτετράωρο στην κλινική

[📍 Τοποθεσία Heerbrugg](#)

[📍 Τοποθεσία: Pfäfers](#)

[📍 Τοποθεσία: Rapperswil](#)

[📍 Τοποθεσία: Rorschach](#)

[📍 Τοποθεσία St.Gallen](#)

[📍 Τοποθεσία Sargans](#)

[📍 Τοποθεσία: Uznach](#)

[📍 Τοποθεσία: Wattwil](#)

[📍 Τοποθεσία Wil](#)

[📍 Επείγοντα Περιστατικά και Κρίσεις - Ψυχιατρικές Υπηρεσίες Επείγουσας Επαφής](#)

Κλινική Ψυχοσωματικής και Σύμβουλος Ψυχιατρικής του Καντονικού Νοσοκομείου St.Gallen

Η Κλινική Ψυχοσωματικής εξετάζει το σώμα, το μυαλό και την ψυχή στο σύνολό τους. Αντιμετωπίζει ψυχοσωματικές διαταραχές. Θα παραπεμφθείτε απευθείας από τον οικογενειακό σας γιατρό, από τους γιατρούς του νοσοκομείου ή από ειδικό ιατρό.

[📍 Καντονικό Νοσοκομείο St.Gallen](#)

Τηλεφωνική διαβούλευση - Pro Mente Sana

Ψυχοκοινωνική τηλεφωνική συμβουλευτική: Τηλ. 0848 800 858

Δευτέρα / Τρίτη / Τετάρτη: 09.00 - 12:00 και 16.30 - 19.30

Πέμπτη / Παρασκευή: 09.00 - 12.00 και 14.00 - 17.00

[📍 Pro Mente Sana](#)

Βρείτε μια ομάδα υποστήριξης

Βρείτε μια ομάδα αυτοβοήθειας για το θέμα / πρόβλημα της υγείας σας.

[📍 Σημείο επαφής για ομάδες αυτοβοήθειας](#)

Κρίσεις και καταστάσεις έκτακτης ανάγκης σε παιδιά και εφήβους

ΚJPD Ψυχιατρικές Υπηρεσίες Παιδιών και Εφήβων St.Gallen

Βοήθεια για τα παιδιά και τους νέους, τους γονείς τους ή για όλη την οικογένεια.

[📞 Τηλεφωνικές επαφές κοντά σας](#)

Ψυχιατρικό Κέντρο Παιδιών και Εφήβων Κλινική Sonnenhof

Βοήθεια σε παιδιά, εφήβους και τις οικογένειές τους με ψυχολογικές και ψυχοκοινωνικές δυσκολίες.

[📞 Κλινική Sonnenhof - για παιδιά, εφήβους και τις οικογένειές τους](#)

Τηλεφωνική γραμμή έκτακτης ανάγκης για παιδιά και νέους (KJN) St.Gallen

Ο αριθμός τηλεφώνου για παιδιά και νέους από το καντόνι του St.Gallen.

Είστε μόνοι με τις ανησυχίες σας;

Τηλ.: **0800 43 77 77** (δωρεάν και διαθέσιμο όλο το εικοσιτετράωρο)

[📞 Τηλεφωνική γραμμή έκτακτης ανάγκης για παιδιά και νέους](#)

Καταθλίψεις

Η κατάθλιψη μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε. Μιλήστε γι 'αυτό και λάβετε βοήθεια, καλύτερα νωρίτερα παρά αργότερα.

Εάν έχετε αμφιβολίες για το αν πάσχετε από κατάθλιψη, ζητήστε υποστήριξη από έναν ειδικό.

Κατάθλιψη - Φυλλάδια σε 13 γλώσσες

- [📄 PDF Depression \(albanisch\) 🌐 SQ_AL 📄 PDF, 2448 kB](#)
- [📄 PDF Depression \(arabisch\) 🌐 AR_TN 📄 PDF, 2519 kB](#)
- [📄 PDF Depression \(deutsch\) 🌐 DE 📄 PDF, 2711 kB](#)
- [📄 PDF Depression \(englisch\) 🌐 EN 📄 PDF, 2385 kB](#)
- [📄 PDF Depression \(französisch\) 🌐 FR 📄 PDF, 2610 kB](#)
- [📄 PDF Depression \(italienisch\) 🌐 IT 📄 PDF, 2498 kB](#)
- [📄 PDF Depression \(portugiesisch\) 🌐 PT 📄 PDF, 2373 kB](#)
- [📄 PDF Depression \(serbisch-kroatisch-bosnisch\) 📄 PDF, 2344 kB](#)
- [📄 PDF Depression \(spanisch\) 🌐 ES 📄 PDF, 2389 kB](#)
- [📄 PDF Depression \(tamilisch\) 📄 PDF, 3226 kB](#)
- [📄 PDF Depression \(türkisch\) 🌐 TR_TR 📄 PDF, 2338 kB](#)

Πρόγραμμα Αυτοδιαχείρισης Κατάθλιψη

Κατάθλιψη - είστε απλά λυπημένοι ή υπάρχουν περισσότερα σε αυτό; Μάθετε περισσότερα και αφήστε μας να σας βοηθήσουμε!

[📄 Μάθετε περισσότερα για την κατάθλιψη online σε 22 γλώσσες 🌐 22 Sprachen](#)

Προβλήματα εθισμού

Ζητήστε βοήθεια για προβλήματα εθισμού όπως:

- Αλκοόλ
- Παράνομα ναρκωτικά
- Φάρμακο
- Καπνός/Νικοτίνη
- Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια
- Online Εθισμός / Ψηφιακά Μέσα / Gaming
- Βία
- Διατροφικές διαταραχές
- άλλες μορφές εθισμού όπως πορνό, ψώνια, εργασιομανία κ.λπ.

Λήψη βοήθειας

- 🔗 Για τους πληγέντες: Κέντρο Εθισμού St.Gallen
- 🔗 Για όσους επηρεάζονται: Διαδικτυακή συμβουλευτική από το Κέντρο Απεξάρτησης St.Gallen
- 🔗 Για συγγενείς: Κέντρο Απεξάρτησης St.Gallen
- 🔗 Βρείτε ένα συμβουλευτικό κέντρο κοντά σας
- 🔗 Εθισμός στις πληροφορίες: Infodrog Ελβετία

Πτήση και τραύμα

Ψυχολογική υποστήριξη προσφύγων

Έχετε φύγει και είχατε τραυματικές εμπειρίες που σας απασχολούν πολύ; Το Gravita SRK βοηθά παιδιά και ενήλικες σε αυτές τις καταστάσεις.

- 🔗 Gravita SRK

Ταινία: Flight and Trauma - σε 14 γλώσσες

- 🔗 Πτήση και τραύμα 🌐 englisch
- 🔗 Політ і травми (Ουκρανικά) 🌐 ukrainisch
- 🔗 Полет и травма (Ρωσικά) 🌐 russisch
- 🔗 اللجوء والصنمة (Αραβικά) 🌐 arabisch
- 🔗 پرواز و صنمه (Φαρσί, Περσικά, Νταρί) 🌐 farsi / persisch / dari
- 🔗 مهاجرت او روانی ستونزی (Pashto) 🌐 paschtu
- 🔗 ሠደቃ ጽድቅ ስገናዳ (tigrinya) 🌐 tigrinya
- 🔗 Tahriibka iyo Dhaawacyada uu Nafta u Geeysto (Σομαλία) 🌐 somalisch
- 🔗 Κοçberî û şok (κουρδικά) 🌐 kurdisch
- 🔗 Καçış ve Travma (Τουρκικά) 🌐 türkisch
- 🔗 Διαφυγή και τραύματα 🌐 griechisch
- 🔗 Escape y Trauma (Ισπανικά) 🌐 spanisch
- 🔗 Fuite et Traumatisme (Γαλλικά) 🌐 françaisch
- 🔗 ■■■■■■■■ (Μπενγκάλι) 🌐 bengalisch

Φυλλάδια Ψυχικής Υγείας

Φυλλάδια για όλους:

- Ich heb mir Sorg (Γερμανικά / PDF)
- Παρορμήσεις για την ψυχική υγεία (Γερμανικά / PDF)
- Έφηβοι: ψυχική υγεία με self-test (Γερμανικά / PDF)
- Ψυχική υγεία και ασθένεια στην οικογένεια (Γερμανικά / PDF)

Φυλλάδια για την ψυχική υγεία στην **εργασία**:

- Ψυχική υγεία στην εργασία για εργαζόμενους (γερμανικά / PDF)
- Ψυχική υγεία στο χώρο εργασίας για στελέχη (Γερμανικά / PDF)
- Παρορμήσεις για την ψυχική υγεία στο χώρο εργασίας (Γερμανικά / PDF)





Φυλλάδια για την ψυχική υγεία **στην τρίτη ηλικία**:

- Παρορμήσεις για μια καλή στάση ζωής στα γηρατειά (Γερμανικά / PDF)

Φυλλάδια για **μητέρες και πατέρες**:

- Mutterglück (Γερμανικά / PDF)

Ζητήστε βοήθεια!

	Συμβουλευτικές και υποστηρικτικές υπηρεσίες
	Αναζήτηση ξενόγλωσσου θεραπευτή στο καντόνι του SG
	Χώροι Θεραπείας Ψυχιατρική και Ψυχοθεραπεία
	Κατάλογος ξενόγλωσσης ψυχοθεραπείας σε όλη την Ελβετία

Σημεία επαφής

Βρείτε το κατάλληλο σημείο επαφής, συμβουλές ή αρχή στην περιοχή σας: [Σημεία επαφής](#)

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen