

Magyar > Egészség > Mentális egészség

Mentális egészség

Az egészség nemcsak a fizikai, hanem a pszichológiai jólétet is jelenti.

A mentális betegségek okai és hatásai sokrétűek.

Ha vigyázol a mentális egészségedre, akkor a testi egészségedet is erősíted. Azonban mindig előfordulhat, hogy stresszes helyzetben támogatásra van szüksége.

Ne várja meg, amíg jobban érzi magát egyedül.

Segítség kérése. Tanácsadási szolgáltatások felnőttek, gyermekek, családok és párok számára állnak rendelkezésre.

Válságok és vészhelyzetek felnőtteknél

Ha rosszul érzi magát, először kérjen időpontot háziorvosához. Ott segítséget kapnak, hogy szakemberhez jussanak.

Ha a háziorvosi rendelő zárva van, forduljon a [sürgősségi orvosi szolgálat](#)hoz.

Krízisintervenció St.Gallen (24/7)

Ez a regionális kapcsolattartó pont azoknak a felnőtteknek, akik akut mentális krízishelyzetben vannak, és professzionális járóbeteg- vagy fekvőbeteg-ellátást keresnek.

St. Gallen városának közepén található, naponta nyitva.

Telefon 058 178 54 44

[📍 Krízisintervenciós pszichiátria St.Gallen](#)

Pszichiátria St.Gallen

Támogatást keres a környéken? A St.Gallen pszichiátria segít a mentálisan stresszes felnőtteknek és hozzátartozóiknak.

Számos kezelési lehetőség létezik:

- **járóbeteg:** Rendszeresen (pl. heti 1 alkalommal) beszélgetsz szakorvossal
- **Nappali klinika:** Napközben (pl. heti 5 alkalommal) jár a klinikára a terápiás programra
- **fekvőbeteg:** A klinikán éjjel-nappal ápolják

[📍 Heerbrugg webhely](#)

[📍 Helyszín Pfäfers](#)

[📍 Helyszín Rapperswil](#)

[📍 Helyszín Rorschach](#)

[📍 Helyszín St.Gallen](#)

[📍 Sargans elhelyezkedése](#)

[📍 Elhelyezkedés Uznach](#)

[📍 Elhelyezkedés Wattwil](#)

[📍 Helyszín](#)

[📍 Vészhelyzetek és krízishelyzetek - Sürgősségi kapcsolatfelvétel Pszichiátriai Szolgálat](#)

A St. Galleni Kantoni Kórház Pszichoszomatikai Klinikája és Pszichiátriai Tanácsadó Klinikája

A Pszichoszomatikai Klinika a testet, az elmét és a lelket egésként veszi figyelembe. Pszichoszomatikus rendellenességeket kezel. Közvetlenül a háziorvosi rendelő, a kórházi orvosok vagy egy szakorvos irányítja Önt.

[📍 St. Gallen Kantoni Kórház](#)

Telefonos konzultáció - Pro Mente Sana

Pszichoszociális telefonos tanácsadás: Tel.: 0848 800 858

Hétfő / kedd / szerda: 09.00 - 12:00 és 16.30 - 19.30

Csütörtök / Péntek: 09.00 - 12.00 és 14.00 - 17.00

[📍 Pro Mente Sana](#)

Támogatási csoport keresése

Keressen egy önsegítő csoportot az egészségügyi témájában/problémájában.

[📍 Kapcsolattartó pont önsegítő csoportok számára](#)

Válságok és vészhelyzetek gyermekeknél és serdülőknél

KJPD Gyermek- és Serdülpszichiátriai Szolgálat St.Gallen

Segítség a gyermekeknek és fiataloknak, szüleiknek vagy az egész családnak.

[☞ Telefonos kapcsolattartók az Ön közelében](#)

Gyermek- és Serdülpszichiátriai Központ Sonnenhof Klinika

Segítség pszichológiai és pszichoszociális nehézségekkel küzdő gyermekeknek, serdülőknek és családjaiknak.

[☞ Sonnenhof Klinika - gyermekeknek, serdülőknek és családjaiknak](#)

Gyermek- és ifjúsági segélyvonal (KJN) St.Gallen

A St. Gallen kanton gyermek- és ifjúsági telefonszáma.

Egyedül vagy az aggodalmaiddal?

Tel.: **0800 43 77 77** (ingyenes és éjjel-nappal elérhető)




















[☞ Gyermek- és ifjúsági segélyvonal](#)

Depresszió

A depresszió bárkit érinthet. Beszélj róla, és kérj segítséget, jobb előbb-utóbb.

Ha kétségei vannak azzal kapcsolatban, hogy depresszióban szenved-e, kérjen segítséget szakembertől.

Depresszió - Brosúrák 13 nyelven

- [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

Önmenedzselési program Depresszió

Depresszió - csak szomorú vagy, vagy többről van szó? Tudjon meg többet, és engedje meg, hogy segítsünk!

[☞ Tudjon meg többet a depresszióról online 22 nyelven](#)  22 Sprachen

Függőségi problémák

Brosúrák **mindenkinek**:

- [Ich heb mir Sorg \(német / PDF\)](#)
- [Impulzusok a mentális egészségért \(német / PDF\)](#)
- [Serdülők: mentális egészség öntesztel \(német / PDF\)](#)
- [Mentális egészség és betegség a családban \(német / PDF\)](#)

Munkahelyi mentális egészség brosrák:

- [Munkahelyi mentális egészség a munkavállalók számára \(német / PDF\)](#)
- [Mentális egészség a munkahelyen vezetők számára \(német / PDF\)](#)
- [Impulzusok a mentális egészségért a munkahelyen \(német / PDF\)](#)

Brosúrák az **időskori** mentális egészségről:

- [Impulzusok az időskori élethez való jó hozzáálláshoz \(német / PDF\)](#)

Brosúrák **anyáknak és apáknak**:

- [Muttermilch \(német / PDF\)](#)

Kérj segítséget!

	Tanácsadási és támogató szolgáltatások
	Idegen nyelvű terapeuta keresés SG kantonban
	Terápiás helyek Pszichiátria és pszichoterápia
	Idegen nyelvű pszichoterápia könyvtára Svájcban

Kapcsolati helyek

Találja meg a megfelelő kapcsolattartó pontot, tanácsot vagy hatóságot az Ön közelében: [Kapcsolati helyek](#)