

Македонски > Здравство > Ментално здравје

Ментално здравје

Здравје значи не само физичка благосостојба, туку и психолошка благосостојба.

Причините и последиците од менталните болести се многубројни.

Ако се грижите за своето ментално здравје, исто така ќе го зајакнете своето физичко здравје. Сепак, секогаш може да се случи дека ви е потребна поддршка во стресна ситуација.

Не чекајте додека не се почувствувате подобро сами.

Побарајте помош. Советодавните услуги се достапни за возрасни, деца, семејства и двојки.

Кризи и итни случаи кај возрасни

Ако се чувствувате болни, прво закажите состанок со вашиот семеен лекар. Таму ќе добијат помош за да стигнат до специјалист.

Ако ординацијата на семејниот лекар е затворена, контактирајте [итна медицинска служба](#).

Кризна интервенција Санкт Гален (24/7)

Ова е регионална контакт точка за возрасни кои се во акутна ментална криза и бараат професионална амбулантна или болничка помош.

Се наоѓа во средината на градот Санкт Гален, отворен секој ден.

Телефон: 058 178 54 44

[Кризна интервенција Психијатрија Санкт Гален](#)

Психијатрија Санкт Гален

Дали барате поддршка во вашата област? Психијатријата Санкт Гален им помага на ментално стресните возрасни и нивните роднини.

Постојат неколку опции за третман:

- **амбулантно:** Имате редовен (на пример, 1 пат неделно) разговор со специјалист
- **Дневна клиника:** Одите во клиниката во текот на денот (на пример, 5 пати неделно) за терапевтската програма
- **болнички:** За вас ќе се грижат денонощно во клиниката

[Страница на Хербруг](#)

[Локација Pfäfers](#)

[Локација: Раперсвил](#)

[Локација Роршах](#)

[Местоположба Санкт Гален](#)

[Локација на Сарганс](#)

[Местоположба Узнач](#)

[Локација Ватвил](#)

[Локација Вил](#)

[Итни случаи и кризи - Психијатриски услуги за итни контакти](#)

Клиника за психосоматика и консултантска психијатрија на Кантоналната болница во Санкт Гален

Клиниката за психосоматика ги разгледува телото, умот и душата како целина. Таа се занимава со психосоматски нарушувања. Ќе бидете упатени директно од ординацијата на вашиот семеен лекар, од болнички доктори или од специјалист.

[Кантонална болница Санкт Гален](#)

Телефонска консултација - Pro Mente Sana

Психосоцијално телефонско советување: Тел. 0848 800 858

Понеделник / вторник / среда: 09.00 - 12.00 и 16.30 - 19.30

Четврток / петок: 09.00 - 12.00 и 14.00 - 17.00

[Про Менте Сана](#)

Најдете група за поддршка

Најдете група за самопомош на вашата здравствена тема/проблем.

[Контакт точка за групи за самопомош](#)

Кризи и итни случаи кај децата и адолесцентите


КЈРД Детски и адолесцентски психијатриски услуги Св.Гален

Помош за деца и млади, нивните родители или за целото семејство.

 [Телефонски контакти во близина на вас](#)

Детски и адолесцентски психијатриски центар Клиника Соненхоф

Помош за деца, адолесценти и нивните семејства со психолошки и психосоцијални тешкотии.

 [Клиника Зоненхоф - за деца, адолесценти и нивните семејства](#)

Телефонска линија за итни случаи за деца и млади (КЈН) Санкт Гален

Телефонскиот број за деца и млади од кантонот Санкт Гален.

Дали сте сами со своите грижи?

Тел. **0800 43 77 77** (бесплатно и достапно денонощно)































 [Телефонска линија за итни случаи за деца и млади](#)

Депресији

Депресијата може да влијае на секого. Разговарајте за тоа и побарајте помош, подобро порано отколку подоцна.



Ако се сомневате дали страдате од депресија, побарајте помош од специјалист.

Депресија - Брошури на 13 јазици

-  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-kroatisch-bosnisch)  PDF, 2344 kB
-  Depression (spanisch)  ES  PDF, 2389 kB
-  Depression (tamilisch)  PDF, 3226 kB
-  Depression (türkisch)  TR_TR  PDF, 2338 kB

Депресија на програмата за самоуправување

Депресија - дали сте само тажни или има повеќе од тоа? Дознајте повеќе и дозволете ни да ви помогнеме!

 [Научете повеќе за депресијата онлајн на 22 јазици](#)  22 Sprachen

Проблеми со зависност

Побарајте помош за проблеми со зависност како што се:

- Алкохол
- Нелегални дроги
- Лекови
- Тутун/никотин
- Зависност од коцкање
- Онлајн зависност / Дигитални медиуми / Игри
- Насилство
- Нарушувања во исхраната
- други форми на зависност како порно, шопинг, работохолизам итн.

Побарајте помош

- 🔗 За погодените: Центар за зависност Сент Гален
- 🔗 За погодените: Онлајн советување од Центарот за зависност во Сент Гален
- 🔗 За роднини: Центар за зависност Санкт Гален
- 🔗 Најдете центар за советување во близина на вас
- 🔗 Зависност од информации: Infodrog Швајцарија

Бегство и траума

Психолошка поддршка за бегалците

Дали сте побегнале и имале трауматични искуства кои ви загрижуваат? Gravita SRK им помага на децата и возрасните во вакви ситуации.

- 🔗 Гравита СРК

Филм: Лет и траума - на 14 јазици

- 🔗 Лет и траума 🌐 englisch
- 🔗 Полит и травми (украински) 🌐 ukrainisch
- 🔗 Полет и травма (руски) 🌐 russisch
- 🔗 اللجوء والصنمة (арапски) 🌐 arabisch
- 🔗 پرواز و صنمه (фарси, персиски, дари) 🌐 farsi / persisch / dari
- 🔗 مهاجرت او روانی ستونزی (Пашто) 🌐 paschtu
- 🔗 ግደማ ግደማ (тигриња) 🌐 tigrinya
- 🔗 Tahriibka iyo Dhaawacyada uu Nafta u Geeysto (сомалиски) 🌐 somalisch
- 🔗 Koçberî û şok (курдски) 🌐 kurdisch
- 🔗 Kaçış ve Trauma (турски) 🌐 türkisch
- 🔗 Διαφυγή και τραύματα (грчки) 🌐 griechisch
- 🔗 Escape y Trauma (шпански) 🌐 spanisch
- 🔗 Fuite et Traumatisme (француски) 🌐 français
- 🔗 Бенгалски јазик (англиски) 🌐 bengalisch

Брошури за ментално здравје

Брошури за сите:

- Ich heb mir Sorg (германски / PDF)
- Импулси за ментално здравје (германски / PDF)
- Адолесценти: ментално здравје со самотестирање (германски / PDF)
- Ментално здравје и болест во семејството (германски / PDF)

Брошури за ментално здравје на **работното** место:

- Ментално здравје на работа за вработените (германски / PDF)
- Ментално здравје на работното место за директори (германски / PDF)
- Импулси за ментално здравје на работното место (германски / PDF)





Брошури за менталното здравје **во староста**:

- Импулси за добар однос кон животот во старост (германски / PDF)

Брошури за **мајки и татковци**:

- Mutterglück (германски / PDF)

Побарајте помош!

	Услуги за советување и поддршка
	Пребарување на терапевт на странски јазик во кантонот на SG
	Терапевтски места Психијатрија и психотерапија
	Директориум на психотерапија на странски јазик низ Швајцарија

Лица за контакт

Пронајдете вистинска точка за контакт, совет или авторитет во вашата област: [Лица за контакт](#)

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen