

Polski > Zdrowie > Zdrowie psychiczne

Zdrowie psychiczne

Zdrowie to nie tylko dobre samopoczucie fizyczne, ale także psychiczne.

Przyczyny i skutki chorób psychicznych są wielorakie.

Jeśli zadbasz o swoje zdrowie psychiczne, wzmocnisz również swoje zdrowie fizyczne. Zawsze jednak może się zdarzyć, że będziesz potrzebować wsparcia w stresującej sytuacji.

Nie czekaj, aż poczujesz się lepiej na własną rękę.

Uzyskaj pomoc. Usługi doradcze są dostępne dla dorosłych, dzieci, rodzin i par.

Sytuacje kryzysowe i nagłe u dorosłych

Jeśli czujesz się źle, najpierw umów się na wizytę u lekarza rodzinnego. Tam otrzymają pomoc, aby dostać się do specjalisty.

Jeśli gabinet lekarza rodzinnego jest zamknięty, skontaktuj się z [pogotowiem ratunkowym](#).

Interwencja kryzysowa Sankt Gallen (24/7)

Jest to regionalny punkt kontaktowy dla osób dorosłych, które znajdują się w ostrym kryzysie psychicznym i szukają profesjonalnej pomocy ambulatoryjnej lub stacjonarnej.

Położony w centrum miasta St.Gallen, otwarty codziennie.

Telefon: 058 178 54 44

[📍 Interwencja Kryzysowa Psychiatria Sankt Gallen](#)

Psychiatria Sankt Gallen

Szukasz wsparcia w swojej okolicy? Psychiatria St.Gallen pomaga zestresowanym psychicznie dorosłym i ich bliskim.

Istnieje kilka opcji leczenia:

- **ambulatoryjna:** Odbywasz regularną (np. 1 raz w tygodniu) rozmowę ze specjalistą
- **Poradnia dzienna:** Chodzisz do kliniki w ciągu dnia (np. 5 razy w tygodniu) w celu realizacji programu terapeutycznego
- **stacjonarnie:** W klinice będziesz pod całodobową opieką

[📍 Strona w Heerbrugg](#)

[📍 Lokalizacja Pfäfers](#)

[📍 Lokalizacja: Rapperswil](#)

[📍 Lokalizacja Rorschach](#)

[📍 Lokalizacja St.Gallen](#)

[📍 Lokalizacja biurowca Sargans](#)

[📍 Lokalizacja Uznach](#)

[📍 Lokalizacja Wattwil](#)

[📍 Lokalizacja Wil](#)

[📍 Nagłe wypadki i sytuacje kryzysowe - Usługi psychiatryczne w nagłych wypadkach](#)

Klinika Psychosomatyki i Konsultant Psychiatrii Szpitala Kantonalnego w St. Gallen

Klinika Psychosomatyki rozpatruje ciało, umysł i duszę jako całość. Zajmuje się leczeniem zaburzeń psychosomatycznych. Zostaniesz skierowany bezpośrednio przez praktykę lekarza rodzinnego, lekarzy szpitala lub przez specjalistę.

[📍 Szpital Kantonalny Sankt Gallen](#)

Konsultacja telefoniczna - Pro Mente Sana

Telefoniczne poradnictwo psychospołeczne: Tel. 0848 800 858

poniedziałek / wtorek / środa: 09.00 - 12:00 i 16.30 - 19.30

czwartek / piątek: 09.00 - 12.00 i 14.00 - 17.00

[📍 Pro Mente Sana](#)

Znajdź grupę wsparcia

Znajdź grupę samopomocy na swój temat/problem zdrowotny.

[📍 Punkt kontaktowy dla grup samopomocy](#)

Sytuacje kryzysowe i nagłe u dzieci i młodzieży


KJPD Usługi psychiatryczne dla dzieci i młodzieży St.Gallen

Pomoc dla dzieci i młodzieży, ich rodziców lub dla całej rodziny.

 [Kontakty telefoniczne w pobliżu](#)

Centrum Psychiatryczne dla Dzieci i Młodzieży Sonnenhof Clinic

Pomoc dla dzieci, młodzieży i ich rodzin z trudnościami psychologicznymi i psychospołecznymi.


 [Klinika Sonnenhof - dla dzieci, młodzieży i ich rodzin](#)

Infolinia dla dzieci i młodzieży (KJN) St.Gallen

Numer telefonu dla dzieci i młodzieży z kantonu St.Gallen.

Czy jesteś sam ze swoimi zmartwieniami?

Tel. 0800 43 77 77 (bezpłatny i dostępny przez całą dobę)
































 [Infolinia dla dzieci i młodzieży](#)

Depresje

Depresja może dotknąć każdego. Porozmawiaj o tym i uzyskaj pomoc, lepiej wcześniej niż później.



Jeśli masz wątpliwości, czy cierpisz na depresję, poszukaj wsparcia u specjalisty.

Depresja - Broszury w 13 językach

-  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

Depresja w programie samokontroli

Depresja - czy jesteś po prostu smutny, czy jest w tym coś więcej? Dowiedz się więcej i pozwól sobie pomóc!






 [Dowiedz się więcej o depresji online w 22 językach](#)  22 Sprachen

Problemy z uzależnieniami

Szukaj pomocy w przypadku problemów z uzależnieniem, takich jak:

- Alkohol
- Narkotyków
- Lekarstwo
- Tytoń/nikotyna
- Uzależnienie od hazardu
- Uzależnienie od Internetu / Media cyfrowe / Gry
- Przemoc
- Zaburzenia odżywiania
- inne formy uzależnienia, takie jak pornografia, zakupy, pracoholizm itp.

Uzyskaj pomoc

-  Dla osób dotkniętych chorobą: Centrum Uzależnień w St.Gallen
-  Dla osób dotkniętych chorobą: Poradnictwo online w Centrum Uzależnień w St.Gallen
-  Dla bliskich: Centrum Uzależnień Sankt Gallen
-  Znajdź najbliższą poradnię psychologiczną
-  Uzależnienie od informacji: Infodrog Szwajcaria

Ucieczka i trauma

Wsparcie psychologiczne dla uchodźców

Czy uciekłeś i miałeś traumatyczne doświadczenia, które bardzo Cię niepokoją? Gravita SRK pomaga dzieciom i dorosłym w takich sytuacjach.

-  Gravita SRK

Film: Ucieczka i trauma - w 14 językach

-  Ucieczka i trauma  englisch
-  Політ і травми (ukraiński)  ukrainisch
-  Полет и травма (rosyjski)  russisch
-  اللجوء والصنمة (arabski)  arabisch
-  پرواز و صنمه (perski, dari)  farsi / persisch / dari
-  مهاجرت او روانی ستونزی (paszto)  paschtu
-  ህደድ ገደድ ከገንደ (tigrinya)  tigrinya
-  Tahriibka iyo Dhaawacyada uu Nafta u Geeysto (Somalia)  somalisch
-  Koçberî û şok (kurdyjski)  kurdisch
-  Kaçış ve Travma (turecki)  türkisch
-  Διαφυγή και τραύματα (grecki)  griechisch
-  Escape y Trauma (hiszpański)  spanisch
-  Fuite et Traumatisme (francuski)  français
-  ■■■■■■■■ (bengalski)  bengalisch

Broszury dotyczące zdrowia psychicznego

Broszury dla każdego:

- Ich heb mir Sorg (niemiecki / PDF)
- Impulsy dla zdrowia psychicznego (niemiecki / PDF)
- Młodzież: zdrowie psychiczne z autotestem (niemiecki / PDF)
- Zdrowie i choroba psychiczna w rodzinie (niemiecki / PDF)

Broszury na temat zdrowia psychicznego w pracy:

- Zdrowie psychiczne pracowników w pracy (niemiecki / PDF)
- Zdrowie psychiczne w miejscu pracy dla kadry kierowniczej (niemiecki / PDF)
- Impulsy dla zdrowia psychicznego w miejscu pracy (niemiecki / PDF)

Broszury na temat zdrowia psychicznego w starszym wieku:

- Impulsy do dobrego nastawienia do życia w podeszłym wieku (niemiecki / PDF)

Broszury dla matek i ojców:

- Mutterglück (niemiecki / PDF)

Szukaj pomocy!

	Usługi doradcze i wsparcia
	Poszukiwanie terapeuty języka obcego w kantonie SG
	Miejsca Terapii Psychiatria i Psychoterapia
	Katalog psychoterapii językami obcymi w Szwajcarii

Punkty kontaktowe

Znajdź odpowiedni punkt kontaktowy, poradę lub organ w swojej okolicy: [Punkty kontaktowe](#)

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen