

Română > Sănătate > Sănătate mintală

Sănătate mintală

Sănătatea înseamnă nu numai bunăstare fizică, ci și bunăstare psihologică.

Cauzele și efectele bolilor mintale sunt multiple.

Dacă ai grijă de sănătatea ta mintală, îți vei întări și sănătatea fizică. Cu toate acestea, se poate întâmpla întotdeauna să ai nevoie de sprijin într-o situație stresantă.

Nu aștepta să te simți mai bine pe cont propriu.

Obțineți ajutor. Serviciile de consiliere sunt disponibile pentru adulți, copii, familii și cupluri.

Crize și situații de urgență la adulți

Dacă vă simțiți rău, faceți mai întâi o programare la medicul de familie. Acolo vor primi ajutor pentru a ajunge la un specialist.

Dacă cabinetul medicului de familie este închis, contactați [serviciul medical de urgență](#).

Intervenție în situații de criză St.Gallen (24/7)

Acesta este punctul de contact regional pentru adulții care se află într-o criză mintală acută și caută ajutor profesional ambulatoriu sau spitalicesc.

Situat în mijlocul orașului St.Gallen, deschis zilnic.

Telefon 058 178 54 44

[📄 Psihiatrie de intervenție în situații de criză St.Gallen](#)

Psihiatrie St.Gallen

Căutați sprijin în zona dvs.? Psihiatria St.Gallen ajută adulții stresați mintal și rudele acestora.

Există mai multe opțiuni de tratament:

- **ambulatoriu:** Aveți o conversație regulată (de exemplu, de 1 dată pe săptămână) cu un specialist
- **Clinică de zi:** Mergeți la clinică în timpul zilei (de exemplu, de 5 ori pe săptămână) pentru programul de terapie
- **internare:** veți fi îngrijit non-stop în clinică

[📄 Site-ul Heerbrugg](#)

[📄 Locație Pfäfers](#)

[📄 Locație Rapperswil](#)

[📄 Locație Rorschach](#)

[📄 Locație St.Gallen](#)

[📄 Locația Sargans](#)

[📄 Locație Uznach](#)

[📄 Localizare Wattwil](#)

[📄 Locație Wil](#)

[📄 Urgențe și crize - Contact de urgență Servicii psihiatrice](#)

Clinica de psihosomatică și psihiatrie consultant a Spitalului Cantonal din St.Gallen

Clinica de Psihosomatică ia în considerare corpul, mintea și sufletul ca un întreg. Ea tratează tulburări psihosomatice. Veți fi trimis direct de cabinetul medicului de familie, de medicii spitalului sau de un specialist.

[📄 Spitalul Cantonal St.Gallen](#)

Consultație telefonică - Pro Mente Sana

Consiliere psihosocială telefonică: Tel. 0848 800 858

Luni / Marți / Miercuri: 09.00 - 12.00 și 16.30 - 19.30

Joi/Vineri: 09.00 - 12.00 și 14.00 - 17.00

[📄 Pro Mente Sana](#)

Găsiți un grup de sprijin

Găsiți un grup de auto-ajutorare pe subiectul/problema dumneavoastră de sănătate.

[📄 Punct de contact pentru grupurile de autoajutorare](#)

Crize și situații de urgență la copii și adolescenți


KJPD Servicii de psihiatrie pentru copii și adolescenți St.Gallen

Ajutor pentru copii și tineri, părinți sau pentru întreaga familie.

 [Contacte telefonice din apropierea dvs.](#)

Centrul de Psihiatrie pentru Copii și Adolescenți Clinica Sonnenhof

Ajutor pentru copii, adolescenți și familiile acestora cu dificultăți psihologice și psihosociale.

 [Clinica Sonnenhof - pentru copii, adolescenți și familiile lor](#)

Linia telefonică de urgență pentru copii și tineri (KJN) St.Gallen

Numărul de telefon pentru copii și tineri din cantonul St.Gallen.

Ești singur cu grijile tale?

Tel. 0800 43 77 77 (gratuit și disponibil non-stop)
































 [Linia telefonică de urgență pentru copii și tineri](#)

Depresiuni

Depresia poate afecta pe oricine. Vorbește despre asta și cere ajutor, mai bine mai devreme decât mai târziu.



Dacă aveți îndoieli cu privire la faptul că suferiți de depresie, solicitați sprijin de la un specialist.

Depresie - Broșuri în 13 limbi

-  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

Depresia programului de autogestionare

Depresia - ești doar trist sau este mai mult? Află mai multe și lasă-ne să te ajutăm!

 [Aflați mai multe despre depresie online în 22 de limbi](#)  22 Sprachen

Probleme de dependență

Broșuri **pentru toată lumea:**

- [Ich heb mir Sorg \(germană / PDF\)](#)
- [Impulsuri pentru sănătatea mintală \(germană / PDF\)](#)
- [Adolescenți: sănătate mintală cu autotest \(germană / PDF\)](#)
- [Sănătatea mintală și bolile în familie \(germană / PDF\)](#)

Broșuri despre sănătatea mintală la **locul de muncă:**

- [Sănătatea mintală la locul de muncă pentru angajați \(germană / PDF\)](#)
- [Sănătatea mintală la locul de muncă pentru directori \(germană / PDF\)](#)
- [Impulsuri pentru sănătatea mintală la locul de muncă \(germană / PDF\)](#)





Broșuri despre sănătatea mintală **la bătrânețe:**

- [Impulsuri pentru o atitudine bună față de viață la bătrânețe \(germană / PDF\)](#)

Broșuri pentru **mame și tați:**

- [Mutterglück \(germană / PDF\)](#)

Caută ajutor!

	Servicii de consiliere și sprijin
	Căutare terapeut de limbi străine în cantonul SG
	Locuri de terapie Psihiatrie și psihoterapie
	Directorul psihoterapiei în limbi străine din Elveția

Puncte de contact

Găsiți punctul de contact, consilierea sau autoritatea potrivită în zona dvs.: [Puncte de contact](#)

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen