



Duševné zdravie

Zdravie znamená nielen fyzickú pohodu, ale aj psychickú pohodu.

Príčiny a následky duševných chorôb sú rôznorodé.

Ak sa staráte o svoje duševné zdravie, posilníte aj svoje fyzické zdravie. Vždy sa však môže stať, že v stresovej situácii budete potrebovať podporu.

Nečakajte, kým sa budete cítiť lepšie sami.

Získajte pomoc. Poradenské služby sú k dispozícii pre dospelých, deti, rodiny a páry.

Krízy a núdzové situácie u dospelých

Ak sa cítite chorí, najskôr si dohodnite stretnutie so svojím rodinným lekárom. Tam dostanú pomoc, aby sa dostali k špecialistovi.

Ak je ordinácia rodinného lekára zatvorená, kontaktujte [pohotovostnú zdravotnú službu](#).

Krízová intervencia St.Gallen (24/7)

Ide o regionálne kontaktné miesto pre dospelých, ktorí sú v akútnej duševnej kríze a hľadajú odbornú ambulantnú alebo lôžkovú pomoc.

Nachádza sa uprostred mesta St.Gallen, otvorené denne.

Telefón 058 178 54 44

[Psychiatria krízovej intervencie St.Gallen](#)

Psychiatria St.Gallen

Hľadáte podporu vo svojom okolí? Psychiatria St.Gallen pomáha psychicky vystresovaným dospelým a ich príbuzným.

Existuje niekoľko možností liečby:

- **ambulantne:** Máte pravidelný (napr. 1-krát týždenne) rozhovor so špecialistom
- **Denná ambulancia:** Na kliniku chodíte počas dňa (napr. 5-krát týždenne) na terapeutický program
- **hospitalizácia:** Na klinike sa o vás bude nepretržite starať

[Stránka Heerbrugg](#)

[Lokalita Pfäfers](#)

[Poloha Rapperswil](#)

[Lokalita Rorschach](#)

[Poloha St.Gallen](#)

[Poloha Sargans](#)

[Lokalita Uznach](#)

[Lokalita Wattwil](#)

[Lokalita Wil](#)

[Núdzové situácie a krízy - Pohotovostné kontaktné psychiatrické služby](#)

Klinika pre psychosomatiku a konzultačnú psychiatriu Kantonálnej nemocnice St.Gallen

Klinika psychosomatiky vníma telo, myseľ a dušu ako celok. Lieči psychosomatické poruchy. Odporučí vás priamo prax rodinného lekára, nemocničný lekár alebo špecialista.

[Kantonálna nemocnica St.Gallen](#)

Telefonická konzultácia - Pro Mente Sana

Psychosociálne telefonické poradenstvo: Tel. 0848 800 858

Pondelok / utorok / streda: 09.00 - 12.00 a 16.30 - 19.30

Štvrtok / Piatok: 09.00 - 12.00 a 14.00 - 17.00

[Pro Mente Sana](#)

Vyhľadanie podpornej skupiny

Nájdite svojpomocnú skupinu na svoju zdravotnú tému/problém.

[Kontaktné miesto pre svojpomocné skupiny](#)

Krízy a núdzové situácie u detí a dospelých

Detské a dorastové psychiatrické služby KJPD St.Gallen

Pomoc deťom a mládeži, ich rodičom alebo celej rodine.

 [Telefónne kontakty vo vašom okolí](#)

Detské a dospelávajúce psychiatrické centrum Klinika Sonnenhof

Pomoc deťom, dospelávajúcim a ich rodinám s psychickými a psychosociálnymi ťažkosťami.

 [Klinika Sonnenhof - pre deti, dospelávajúcich a ich rodiny](#)

Tiesňová linka pre deti a mládež (KJN) St.Gallen

Telefónne číslo pre deti a mládež z kantónu St.Gallen.

Ste sami so svojimi starosťami?

Tel. 0800 43 77 77 (bezplatne a nepretržite)
































 [Tiesňová linka pre deti a mládež](#)

Depresie

Depresia môže postihnúť každého. Porozprávajte sa o tom a vyhľadajte pomoc, lepšie skôr ako neskôr.



Ak máte pochybnosti o tom, či trpíte depresiou, vyhľadajte pomoc odborníka.

Depresia - Brožúry v 13 jazykoch

-  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

Program sebariadenia Depresia

Depresia - ste len smutný alebo je v tom niečo viac? Zistite viac a dovoľte nám, aby sme vám pomohli!






 [Zistite viac o depresii online v 22 jazykoch](#)  22 Sprachen

Problémy so závislosťou

Vyhľadajte pomoc pri problémoch so závislosťou, ako napríklad:

- Alkohol
- Nelegálne drogy
- Liek
- Tabak/nikotín
- Hazardných hrách
- Online závislosť / Digitálne médiá / Hry
- Násilie
- Poruchy
- iné formy závislosti, ako je porno, nakupovanie, workoholizmus atď.

Získanie pomoci

-  Pre postihnutých: Centrum pre závislosť v St. Gallen
 -  Pre postihnutých: Online poradenstvo od centra pre závislosti v St. Gallen
 -  Pre príbuzných: Centrum pre závislosť St. Gallen
 -  Nájdiť poradenské centrum vo svojom okolí
 -  Informačná závislosť: Infodrog Švajčiarsko
-





























Útek a trauma

Psychologická podpora pre utečencov

Utiekli ste a mali ste traumatické zážitky, ktoré vás veľmi znepokojujú? Gravita SRK pomáha v týchto situáciách deťom aj dospelým.

-  Gravita SRK

Film: Útek a trauma - v 14 jazykoch

-  Útek a trauma  englisch
 -  Політ і травми (ukrajínčina)  ukrainisch
 -  Полет и травма (ruština)  russisch
 -  اللجوء والصنمة (arabčina)  arabisch
 -  پرواز و صنمه (perzština, perzština, dari)  farsi / persisch / dari
 -  مهاجرت اور روانی ستونزی (paštčina)  paschtu
 -  ገደማ ገደማ ገደማ (tigrinya)  tigrinya
 -  Tahriibka iyo Dhaawacyada uu Nafta u Geeysto (Somálsko)  somalisch
 -  Koçberî û şok (kurdčina)  kurdisch
 -  Kaçış ve Travma (turečtina)  türkisch
 -  Διαφυγή και τραύματα (gréčtina)  griechisch
 -  Escape y Trauma (španielčina)  spanisch
 -  Fuite et Traumatisme (francúzsky)  französich
 -  ■■■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■ (bengálčina)  bengalisch
-

Brožúry o duševnom zdraví

Brožúry **pre každého**:

- [Ich heb mir Sorg \(nemčina / PDF\)](#)
- [Impulzy pre duševné zdravie \(nemčina / PDF\)](#)
- [Dospievajúci: duševné zdravie so samotestom \(nemčina / PDF\)](#)
- [Duševné zdravie a choroby v rodine \(nemčina / PDF\)](#)

Brožúry o duševnom zdraví **v práci**:

- [Duševné zdravie pri práci pre zamestnancov \(nemčina / PDF\)](#)
- [Duševné zdravie na pracovisku pre vedúcich pracovníkov \(nemčina / PDF\)](#)
- [Impulzy pre duševné zdravie na pracovisku \(nemčina / PDF\)](#)





Brožúry o duševnom zdraví **v starobe**:

- [Impulzy pre dobrý prístup k životu v starobe \(nemčina / PDF\)](#)

Brožúry pre **matky a otcov**:

- [Mutterglück \(nemčina / PDF\)](#)

Vyhľadajte pomoc!

	Poradenské a podporné služby
	Vyhľadávanie cudzojazyčných terapeutov v kantóne SG
	Terapeutické miesta Psychiatria a psychoterapia
	Adresár cudzojazyčnej psychoterapie v celom Švajčiarsku

Kontaktné miesta

Nájdite správne kontaktné miesto, poradenstvo alebo orgán vo vašej oblasti: [Kontaktné miesta](#)

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen