

ไทย > สุขภาพ > สุขภาพจิต

## สุขภาพจิต

สุขภาพไม่เพียง แต่หมายถึงความเป็นอยู่ที่ดีทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจด้วย

สาเหตุและผลกระทบของความเจ็บป่วยทางจิตมีมากมาย

หากคุณดูแลสุขภาพจิต คุณจะเสริมสร้างสุขภาพร่างกายของคุณด้วย อย่างไรก็ตาม มันสามารถเกิดขึ้นได้เสมอที่คุณต้องการความช่วยเหลือในสถานการณ์ที่ตึงเครียด

อย่ารอนกว่าคุณจะรู้สึกดีขึ้นด้วยตัวเอง

ขอความช่วยเหลือ มีบริการให้คำปรึกษาสำหรับผู้ใหญ่ เด็ก ครอบครัว และคู่รัก

## วิกฤตการณ์และเหตุฉุกเฉินในผู้ใหญ่

หากคุณรู้สึกไม่สบาย ให้นัดหมายกับแพทย์ประจำครอบครัวก่อน พวกเขาจะได้รับความช่วยเหลือที่นั่นเพื่อไปหาผู้เชี่ยวชาญ

หากสถานพยาบาลของแพทย์ประจำครอบครัวปิดให้บริการ **ทางการแพทย์ฉุกเฉิน**

## การแทรกแซงวิกฤต St.Gallen (24/7)

นี่คือจุดติดต่อระดับภูมิภาคสำหรับผู้ใหญ่ที่อยู่ในวิกฤตทางจิตเฉียบพลันและกำลังมองหาความช่วยเหลือจาก ผู้ป่วยนอกหรือผู้ป่วยในอย่างมีอาชีพ

ตั้งอยู่ใจกลางเมือง St.Gallen เปิดให้บริการทุกวัน

โทรศัพท์ 058 178 54 44

[📍 จิตเวชศาสตร์การแทรกแซงวิกฤต St.Gallen](#)

## จิตเวชศาสตร์เซนต์กาลเลน

คุณกำลังมองหาการสนับสนุนในพื้นที่ของคุณหรือไม่? จิตเวชศาสตร์ St.Gallen ช่วยเหลือผู้ใหญ่ที่เครียดทางจิตใจและญาติของพวกเขา

มีทางเลือกในการรักษาหลายแบบ:

- **ผู้ป่วยนอก:** คุณมีการสนทนากับผู้เชี่ยวชาญเป็นประจำ (เช่น สัปดาห์ละ 1 ครั้ง)
- **คลินิกกลางวัน:** คุณไปที่คลินิกในระหว่างวัน (เช่น สัปดาห์ละ 5 ครั้ง) เพื่อเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัด
- **ผู้ป่วยใน:** คุณจะได้รับการดูแลตลอด 24 ชั่วโมงในคลินิก

[📍 ไซต์ Heerbrugg](#)

[📍 สถานที่ตั้ง Pfäfers](#)

[📍 สถานที่ตั้ง: แร็ปเปอร์สวิลล์](#)

[📍 สถานที่ตั้ง Rorschach](#)

[📍 สถานที่ตั้ง St.Gallen](#)

[📍 ที่ตั้ง Sargans](#)

[📍 ที่ตั้ง: Uznach](#)

[📍 สถานที่ตั้ง วัตวิล](#)

[📍 สถานที่ตั้ง Wil](#)

[📍 เหตุฉุกเฉินและวิกฤต - บริการจิตเวชติดต่อฉุกเฉิน](#)

## คลินิกจิตเวชศาสตร์และจิตเวชที่ปรึกษาของโรงพยาบาลแคนตันัลเซนต์กาลเลน

คลินิกจิตวิทยาพิจารณาร่างกายจิตใจและจิตวิญญาณโดยรวม เธอรักษาความผิดปกติทางจิต คุณจะได้รับการแนะนำโดยตรงจากแพทย์ประจำครอบครัว โดยแพทย์ในโรงพยาบาล หรือโดยผู้เชี่ยวชาญ

[📍 โรงพยาบาลแคนตันัล เซนต์กาลเลน](#)

## การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ - Pro Mente Sana

การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ด้านจิตสังคม โทร. 0848 800 858

วันจันทร์ / วันอังคาร / วันพุธ: 09.00 - 12.00 น. และ 16.30 - 19.30 น.

วันพฤหัสบดี / วันศุกร์: 09.00 - 12.00 น. และ 14.00 - 17.00 น.

[📍 โปรมেন্ট ซานะ](#)

## ค้นหากลุ่มสนับสนุน

ค้นหากลุ่มช่วยเหลือตนเองในหัวข้อ/ปัญหาด้านสุขภาพของคุณ

[📍 จุดติดต่อสำหรับกลุ่มช่วยเหลือตนเอง](#)

## วิกฤตการณ์และเหตุฉุกเฉินในเด็กและวัยรุ่น

## KJPD บริการจิตเวชเด็กและวัยรุ่น St.Gallen

ความช่วยเหลือสำหรับเด็กและเยาวชนผู้ปกครองหรือทั้งครอบครัว

[📄 ผู้ติดต่อทางโทรศัพท์ใกล้บ้านคุณ](#)

## ศูนย์จิตเวชเด็กและวัยรุ่น Sonnenhof Clinic

ความช่วยเหลือสำหรับเด็กวัยรุ่นและครอบครัวที่มีปัญหาทางจิตใจและจิตสังคม

[📄 Sonnenhof Clinic - สำหรับเด็กวัยรุ่นและครอบครัว](#)

## สายด่วนฉุกเฉินเด็กและเยาวชน (KJN) เซนต์กัลเลน

หมายเลขโทรศัพท์สำหรับเด็กและเยาวชนจากรัฐเซนต์กัลเลน

คุณอยู่คนเดียวกับความกังวลของคุณหรือไม่?

โทร. 0800 43 77 77 (ไม่เสียค่าใช้จ่าย และเปิดให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง)

[📄 สายด่วนฉุกเฉินสำหรับเด็กและเยาวชน](#)

---

## ภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าสามารถส่งผลกระทบต่อทุกคนได้ พุดคุยเกี่ยวกับเรื่องนี้และรับความช่วยเหลือ ดีกว่าเร็วไว้ในภายหลัง

หากคุณสงสัยว่าคุณเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่ ให้ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

### ภาวะซึมเศร้า - โบรชัวร์ 13 ภาษา

- [📄 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](#)

### โปรแกรมการจัดการตนเองภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้า - คุณแค่เศร้าหรือมีอะไรมากกว่านั้น? ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมและให้เราช่วยคุณ!

[📄 เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าออนไลน์ใน 22 ภาษา 🌐 22 Sprachen](#)

---

## ปัญหาการเสพติด

ขอความช่วยเหลือ สำหรับปัญหาการเสพติด เช่น

- แอลกอฮอล์
- ยาเสพติดที่ผิดกฎหมาย
- ยา
- ยาสูบ/นิโคติน
- การติดการพนัน
- การเสพติดออนไลน์ / สื่อดิจิทัล / การเล่นเกม
- ความรุนแรง
- ความผิดปกติของการกิน
- การเสพติดรูปแบบอื่นๆ เช่น สื่อลามก การช้อปปิ้ง การทำงาน เป็นต้น

## ขอความช่วยเหลือ

- 🔗 สำหรับผู้ที่ได้รับผลกระทบ: ศูนย์เสพติดเซนต์กาลเลน
  - 🔗 สำหรับผู้ที่ได้รับผลกระทบ: การให้คำปรึกษาออนไลน์จากศูนย์การเสพติด St. Gallen
  - 🔗 สำหรับญาติ: ศูนย์เสพติด St. Gallen
  - 🔗 ค้นหาศูนย์ให้คำปรึกษาใกล้บ้านคุณ
  - 🔗 การเสพติดข้อมูล: Infodrog Switzerland
- 


## การบินและการบาดเจ็บ

### การสนับสนุนทางจิตใจสำหรับผู้ลี้ภัย

คุณเคยหนีและมีประสบการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจที่คุณกังวลมากหรือไม่? Gravita SRK ช่วยเหลือเด็กและผู้ใหญ่ในสถานการณ์เหล่านี้

- 🔗 กราริตา เอสอาร์เค

### ภาพยนตร์: Flight and Trauma -- ใน 14 ภาษา

- 🔗 การบินและการบาดเจ็บ  englisch
  - 🔗 Політ і травми (ยูเครน)  ukrainisch
  - 🔗 Полет и травма (รัสเซีย)  russisch
  - 🔗 اللجوء والصحة (อาหรับ)  arabisch
  - 🔗 پرواز و صدمه (ฟาร์ซี, เปอร์เซีย, ดารี)  farsi / persisch / dari
  - 🔗 مهاجرت او روانی ستونزی (ภาษาบิซโด)  paschtu
  - 🔗 क्लिक (ทิกรินยา)  tigrinya
  - 🔗 Tahriibka iyo Dhaawacyada uu Nafta u Geeysto (โซมาเลีย)  somalisch
  - 🔗 Koçberî û şok (เคิร์ด)  kurdisch
  - 🔗 Kaçış ve Travma (ตุรกี)  türkisch
  - 🔗 Διαφυγή και τραύματα (กรีก)  griechisch
  - 🔗 Escape y Trauma (สเปน)  spanisch
  - 🔗 Fuite et Traumatisme (ฝรั่งเศส)  französisch
  - 🔗 ■■■■■■■■ (เบงกาลี)  bengalisch
- 

## โบรชัวร์สุขภาพจิต

โบรชัวร์ สำหรับทุกคน:

- Ich heb mir Sorg (เยอรมัน / PDF)
- แร่งกระตุ้นเพื่อสุขภาพจิต (เยอรมัน / PDF)
- วิทยุ: สุขภาพจิตด้วยการทดสอบตนเอง (ภาษาเยอรมัน / PDF)
- สุขภาพจิตและความเจ็บป่วยในครอบครัว (เยอรมัน / PDF)

โบรชัวร์สุขภาพจิตใน ที่ทำงาน:

- สุขภาพจิตในที่ทำงานสำหรับพนักงาน (ภาษาเยอรมัน / PDF)
- สุขภาพจิตในที่ทำงานสำหรับผู้บริหาร (ภาษาเยอรมัน / PDF)
- แร่งกระตุ้นเพื่อสุขภาพจิตในที่ทำงาน (ภาษาเยอรมัน / PDF)

โบรชัวร์เกี่ยวกับสุขภาพจิต ในวัยชรา:

- แร่งกระตุ้นสำหรับทัศนคติที่ดีต่อชีวิตในวัยชรา (เยอรมัน / PDF)

โบรชัวร์สำหรับ แม่และพ่อ:

- Mutterglück (เยอรมัน / PDF)

---

ขอความช่วยเหลือ!

	บริการให้คำปรึกษาและสนับสนุน
	คณานักบำบัดภาษาต่างประเทศในรัฐสิงคโปร์
	สถานที่บำบัด จิตเวชศาสตร์และจิตบำบัด
	ไต่เรทหรือจิตบำบัดภาษาต่างประเทศที่สวิสเซอร์แลนด์

จุดติดต่อ

ค้นหาจุดติดต่อ คำแนะนำ หรืออ่านสิ่งที่เหมาะสมในพื้นที่ของคุณ: [จุดติดต่อ](#)