

Что мне делать в чрезвычайной ситуации?

Если вам нужна быстрая помощь в чрезвычайной ситуации, вам помогут [номера экстренных служб](#).

Вы также можете позвонить **по телефону пастырской опеки** (Telefon-Seelsorge). Вы получите консультацию прямо по телефону:

 [0800/1110111](tel:0800/1110111) и [0800/1110222](tel:0800/1110222)

Звонок ничего не стоит, и вы всегда можете позвонить. Вам не обязательно называть свое имя, и вас об этом не спросят.

Также помощь и советы в сложных ситуациях можно найти на [Helpline](#).

 [0800/2226622](tel:0800/2226622)

Для детей и молодежи существует ряд средств борьбы с горем :

 [116111](tel:116111)

Что вы можете сделать, если у вас острый кризис психического здоровья?

 **Кризис психического здоровья** может возникнуть у любого человека – независимо от того, сколько ему лет, как он живет и откуда он родом. У вас может случиться кризис, потому что с вами случилось что-то очень плохое (например, кто-то умер, вы были в большой опасности...). У вас также может возникнуть кризис, если вы в течение длительного времени испытываете плохие вещи или серьезно психически больны (например, страдаете депрессией или тревожными расстройствами).

 В случае чрезвычайной ситуации звоните по [112](tel:112).

Если у вас кризис или вы думаете, что хотите умереть, вы всегда можете обратиться в больницу – днем, ночью и в выходные дни:

Для города Karlsruhe

Psychiatrische Institutsambulanz PIA



Kaiserallee 10
76133 Karlsruhe



[0721/9743770](tel:0721/9743770)

Städtisches Klinikum Karlsruhe gGmbH Klinik für Psychiatrie

Для северного округа

Zentrum für Psychische Gesundheit Bruchsal



Psychiatrische Fachambulanz
Heidelberger Straße 19
76646 Bruchsal



[07251/50590](tel:07251/50590)



www.zfpg-bruchsal.de



ambulanz@zfpg-bruchsal.de

Для детей и молодежи города и района Карлсруэ

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie



Südliche Hildapromenade
76133 Karlsruhe



[0721/9743901](tel:0721/9743901)



www.klinikum-karlsruhe.com



kinderjugendpsychiatrie@klinikum-karlsruhe.de