

## Acil bir durumda ne yapabilirim?

Acil bir durumda çok hızlı bir şekilde yardıma ihtiyacınız varsa, acil durum [numaraları](#) size yardımcı olacaktır.

**Telefonla danışmanlık hizmetini** de arayabilirsiniz. Burada size doğrudan telefonla danışmanlık sunulur:



[08001110111](tel:08001110111) ve [08001110222](tel:08001110222)

Çağrılar ücretsizdir ve dilediğiniz zaman arayabilirsiniz. Adınızı söylemek zorunda değilsiniz ve adınız sorulmayacaktır da.

Zor durumlarda yardım ve tavsiye için aşağıdaki adrese de başvurulabilir [Yardım Hattı](#).



[0800 2226622](tel:08002226622)

Çocuklar ve gençler için **Nummer gegen Kummer (kedere karşı numara)** vardır:



[116111](tel:116111)

## Akut bir psikolojik kriz anında ne yapabilirsiniz?



Kaç yaşında, nasıl yaşıyor ya da nereden geliyor olursa olsun herkes **ruh sağlığı krizi** geçirebilir. Başınıza çok kötü bir şey geldiği için kriz geçirebilirsiniz (örneğin biri öldü, büyük bir tehlike altındasınız war...). Uzun süredir kötü şeyler yaşıyorsanız veya ciddi bir ruhsal hastalığınız varsa da kriz geçirebilirsiniz (örneğin depresyon veya anksiyete bozukluğunuz varsa).



Acil bir durumda [112](tel:112).

Bir kriz geçiriyorsanız veya ölmek istiyorsanız, her zaman - gece ve gündüz ve hafta sonları dahil -bir hastaneye gidebilirsiniz.

## Mannheim Üniversite Hastanesi - Acil Servis



[Theodor-Kutzer-Ufer 1-3, 68167 Mannheim](#)



[06213834472](tel:06213834472)



<https://www.umm.de/integriertes-notfallzentrum/no...>

## Psikolojik Acil Servis Ruh Sağlığı Merkez Enstitüsü

📍 [J5, 68159 Mannheim](#) (Ana girişin yanındaki giriş)

☎ [0621 17037777](tel:0621 17037777)

🌐 <https://www.zi-mannheim.de/behandlung/notfall.html>