North Central London Integrated Care System

NHS

બાળકો, યુવાનો, અને તેમના પરિજનોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે સહાયતા

અમે બાળકો, યુવાનો, અને તેમના પરિજનોને નોર્થ સેન્ટ્રલ લંડન – બાર્નેટ, કેમ્ડેન, એનફિલ્ડ, હેરિંગે અને ઇસલિંગ્ટનમાં – તેમને જરૂરી સલાહ અને સહાયતા મળી શકે તેની ખાતરી કરવા માટે અમારા સ્થાનિક સત્તાના ભાગીદારો અને અન્ય NHS સંસ્થાઓ સાથે મળીને કામ કરી રહ્યા છીએ.

તાત્કાલિક સહાય ક્યાંથી મેળવવી

24/7 માનસિક આરોગ્યની કટોકટી માટે સપોર્ટ લાઇન
જો તમે 18 વર્ષથી ઓછી વયના બાળક અથવા યુવા હો જે કટોકટીમાં હોય અને બાર્નેટ, કેમ્ડેન, એનફિલ્ડ, હેરિંગે અથવા ઇસલિંગ્ટનમાં રહેતા હો, અથવા જો તમે બાળકના માતાપિતા અથવા સંભાળ રાખનારા હો અથવા કટોકટીમાં હો એવા યુવા હો, તો તમે દિવસના 24 કલાક, અઠવાડિયાના સાતેય દિવસ ઉપલબ્ધ માનસિક આરોગ્ય કટોકટીની સપોર્ટ લાઇન **0800 151 0023** પર કૉલ કરી શકો છો.

ચિલ્ડ્રન એન્ડ પીપલ્સ મેન્ટલ હેલ્થ સર્વિસ (અથવા CAMHS)
જો તમારા બાળકને હાલમાં બાળકો અને યુવાનો માટે માનસિક આરોગ્ય સેવાઓ (CAMHS) દ્વારા સહાયતા આપવામાં આવી રહી હોય, તો તમે ટીમ માટે ઑફિસના સમય દરમિયાન તમારા કેર કોઓર્ડિનેટર અથવા ફરજ પરના નંબરનો સંપર્ક કરી શકો છો. કામકાજના સમયની બહાર અને સપ્તાહના અંતે, કૃપા કરીને **0800 151 0023** પર માનસિક આરોગ્ય કટોકટી સપોર્ટ લાઇનનો સંપર્ક કરો.

અકસ્માત અને કટોકટી વિભાગ (A&E)
જો કોઈ બાળક અથવા યુવાનને કટોકટીની તબીબી સહાયની જરૂર હોય, જે ગંભીર રીતે બીમાર હોય અથવા તેમનું જીવન જોખમમાં હોય, તો **999** પર કૉલ કરો અથવા તેમને નજીકના અકસ્માત અને કટોકટી (A&E) પર લઈ જાઓ.

NHS 111
જો તમને ખાતરી ન હોય કે શું કરવું, તો તમે **NHS 111 ઓનલાઇન** ચકાસી શકો છો અથવા સલાહ માટે **111** પર કૉલ કરી શકો છો.

બાળકો, યુવાનો, અને તેમના પરિજનોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે સહાયતા

બાળકો અને યુવાનો માટે વેબસાઇટ્સ સહિત અન્ય સહાયતા

જો કોઈ બાળક અથવા યુવાનને પોતે અનુભવી રહેલ તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અથવા મુશ્કેલીઓ વિશેની વધુ માહિતી અથવા સલાહ જોઈતી હોય, તો તેઓ નીચેની વેબસાઇટ્સ અથવા સંસ્થાઓ પૈકીનો પ્રયાસ કરી શકે છે:

કૂથ – લંડનમાં 11-25 વર્ષની વયના યુવાનો માટે ઓનલાઇન ભાવનાત્મક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહાયતા મફત, સલામત, અને અનામી રીતે પૂરી પાડે છે.

એક ઓનલાઇન સેવા તરીકે, તે અઠવાડિયાના સાતેય દિવસ, વર્ષમાં 365 દિવસ અને 24 કલાક ઉપલબ્ધ છે. કૂથ ટીમ દરરોજ બપોરથી 10pm સુધી અને શનિવાર તેમજ રવિવારે 6pm થી 10pm સુધી ઉપલબ્ધ છે (રજાઓ દરમિયાન સમય ઘટી જાય છે).

www.kooth.com

શાઉટ 85258 – એવા કોઈપણ જે સામનો કરવા માટે સંઘર્ષ કરી રહ્યા હોય તેમને UK માં મફત, ગોપનીય, 24/7 ટેક્સ્ટ સંદેશ સહાયતા પૂરી પાડે છે. તેઓ આત્મહત્યાના વિચારો, હતાશા, અસ્વસ્થતા, ગભરામણ ભર્યા હુમલાઓ, દુર્વ્યવહાર, પોતાને નુકસાન, સંબંધની સમસ્યાઓ અને ગુંડાગીરી સહીતની સમસ્યાઓમાં મદદ કરી શકે છે. જે સાંભળશે અને સમસ્યાઓનો ઉકેલ લાવવા માટે તમારી સાથે કામ કરશે એવા પ્રશિક્ષિત સ્વયંસેવક સાથે વાત કરવા માટે 85258 પર 'Shout' ટેક્સ્ટ કરો.

www.giveusashout.org

પપાઈરસ – આત્મહત્યાના વિચારો સાથે સંઘર્ષ કરી રહેલા યુવાનો, અને એવી કોઈપણ વ્યક્તિ કે જેને યુવાનની ચિંતા હોય તેને ગોપનીય રીતે સહાયતા અને સલાહ પૂરી પાડે છે:

- મફતમાં કૉલ કરો **0800 068 41 41** પર – દરરોજ, 9am થી 12am (મધ્યરાત્રિ) સુધી
- તમે ટેક્સ્ટ પણ કરી શકો છો **07860 039967** પર (શુલ્ક લાગુ થઈ શકે છે)
- તમે ઇમેઇલ કરી શકો છો **pat@papyrus-uk.org** પર

www.papyrus-uk.org

ચાઇલ્ડલાઈન – તે બાળકો માટે એક મફત, વ્યક્તિગત અને ગોપનીય સેવા છે જ્યાં તમે કંઈપણ વિશે વાત કરી શકો છો. ફોન પર, કોઈપણ સમયે, ઓનલાઇન ઉપલબ્ધ છે. તમે કરી શકો છો:

- ફ્રીફોન **0800 11 11** પર કૉલ કરો
- સલાહકાર સાથે ઓનલાઇન ચેટ કરો

https://www.childline.org.uk/get-support/1-2-1-counsellor-chat/

www.childline.org.uk

દ મિક્સ – એક મફત ગોપનીય હેલ્પલાઈન અને ઓનલાઇન સેવા પૂરી પાડે છે જેનો હેતુ, કોઇપણ સમસ્યા દરમિયાન યુવાનો માટે શ્રેષ્ઠ સહાય શોધવાનો છે. તમે કરી શકો છો:

- મફતમાં કૉલ કરો **0808 808 4994** પર – દરરોજ, 3pm થી 11pm સુધી
- ડિસ્કશન બોર્ડને ઍક્સેસ કરો

www.themix.org.uk

એવરી માઇન્ડ મેટર્સ – યુવાનોને તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી અને તેમને મહત્વપૂર્ણ સમસ્યાઓ સાથે વ્યવહાર કરવા માટેની સલાહનો સમાવેશ થાય છે.

www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/youth-mental-health

ગુડ થિંકિંગ – તણાવ, અસ્વસ્થતા, ખરાબ મૂડ, ઊંઘ, આઘાત, વિલાપ અને ખાવાની વિકૃતિઓ અનુભવી રહેલા લોકો માટે મફત, અનામી NHS-માન્ય સલાહ, સહાયતા અને સંસાધનો પૂરા પાડે છે. 24/7 ઉપલબ્ધ છે.

www.good-thinking.uk