NHS

North Central London Integrated Care System

د ماشومانو، ځوانانو او د هغوی کورنیو لپاره د رواني روغتیا ملاتړ

موږ زموږ د ځایي اداري شریکانو او د NHS نورو سازمانونو سره کار کوو ترڅو ډاډ لاسته راشي چې په شمال مرکزي لندن – برنیټ، کامډین، انفیلډ، هرینګی او ایسلینګټن کې ماشومان، ځوانان او د هغوی کورنۍ خپل د اړتیا وړ مشوره او ملاتړ ترلاسه کړي.

سملاسي مرسته د کوم ځای څخه ترلاسه کړئ

د رواني روغتیا بحران 24/7 ملاتړ لیکه

که تاسې د ناورین او بحران سره مخ ماشوم یا د 18 کلونو څخه کم عمر لرونکی ځوان یې او په برنیټ، کامډین، انفیلډ، هرینګی یا ایسلینګټن کې ژوند کوئ، یا که تاسې د ناورین او بحران سره مخ ماشوم یا ځوان والدین یا پاملرنه کونکی یې، تاسې کولی شئ په **0800 151 0023** شمیره هره ورځ 24 ساعته، په اونۍ کې اوه ورځې ستاسې په چوپړ کې د رواني روغتیا بحران ملاتړ لیکې ته تلیفون وکړئ.

د ماشومانو او ځوانانو د رواني روغتیا خدمتونه (یا CAMHS)

که چیرې ستاسې ماشوم اوسمهال کې د ماشومانو او ځوانانو لپاره د رواني روغتیا خدمتونو (CAMHS) په واسطه ملاتړ کیږي، تاسې کولی شئ د رسمي کاري ساعتونو پرمهال ستاسې د پاملرنې همغږي کونکي یا د ټیم لپاره د دندې غړي سره اړیکه ونیسئ. د رسمي ساعتونو څخه دباندې او د اونۍ پای ورځو کې مهرباني وکړئ په **0800 151 0023** شمیره د رواني روغتیا بحران ملاتړ لیکې سره اړیکه ونیسئ.

د پیښو او بیړنۍ څانګه (A&E)

که چیرې یو ماشوم یا ځوان فرد بیړنۍ طبي مرستې ته اړتیا لري، شدید ناروغ یې یا ژوند یې په خطر کې وي، نو **999** شمیرې ته تلیفون وکړئ یا یې ترټولو نږدې د پیښو او بیړنۍ څانګې (A&E) ته ویسئ.

NHS 111

که تاسې ډاډه نه یې چې څه وکړئ، تاسې کولی شئ **NHS 111 آنلاین** چیک کړئ یا د مشورې لپاره **111** ته تلیفون وکړئ.

د ماشومانو، ځوانانو او د هغوی کورنیو لپاره د رواني روغتیا ملاتړ

د ماشومانو او ځوانانو لپاره د ویب سایټونو پشمول نور ملاتړ

که چیرې یو ماشوم یا ځوان د خپلې رواني روغتیا یا ستونزو په اړه چې هغوی یې تجربه کوي نور معلومات یا مشوره غواړي، هغوی کولی شي د لاندې ورکړل شوي ویب سایټونو یا سازمونونو څخه کوم ته مراجعه وکړي:

کوت (Kooth) – په لندن کې د 11-25 عمر لرونکي ځوانانو لپاره وړیا، خوندي، مستعار آنلاین احساسي او رواني روغتیا ملاتړ وړاندې کوي.

د آنلاین خدمت په حیث، دا په اونۍ کې اوه ورځې، په کال کې 365 ورځې 24 ساعته ستاسې په چوپړ کې دی. د کوت ټیم د اونۍ جریان ورځو کې هره ورځ د غرمې څخه تر شپې 10 بجو پورې او د شنبه او یکشنبه ورځو کې د ماښام 6 څخه شپې 10 بجو پورې موجود دي (د رخصتیو پرمهال یې پوښښ کم دی).

www.kooth.com

چیغه 85258 (Shout) - په انګلستان کې هر هغه چا لپاره 24/7 د متن پیغام وړیا، محرم ملاتړ وړاندې کوي څوک چې د ستونزو سره مخ وي. هغوی کولی شي د ځان وژنې فکرونو، ډیپریشن، اضطراب، د ویرې احساس کولو، ناوړه چلند، خپل ځان ته زیان رسولو، د اړیکې ستونزو او ځوروني پشمول مسایلو او ستونزو کې مرسته وکړي. د روزل شوي رضاکار سره د غږیدو لپاره 85258 شمیرې ته په پیغام کې « Shout» ولیکئ، هغوی به تاسې ته غوږ شي او ستاسې د ستونزو حل کولو لپاره به ورسره کار وکړي.

www.giveusashout.org

پاپیروس (Papyrus) - هغه ځوانانو ته چې د ځان وژنې خیالونو او فکرونو سره لاس او ګریوان یې او هغه خلکو ته چې د ځوانانو په اړه اندیښمن وي محرم ملاتړ او مشوره وړاندې کوي:

- هره ورځ وړیا د سهار 9 څخه تر شپې 12 بجو (نیمه شپه) پورې **0800 068 41 41** شمیرې ته تلیفون وکړئ
- تاسې همدارنګه **07860 039967** شمیرې ته لیکلی پیغام هم لیږلی شئ (لګښت پورې کیږي)
- تاسې **pat@papyrus-uk.org** ته بریښنالیک لیږلی شئ

www.papyrus-uk.org

د ماشوم لیکه (Childline) - د ماشومانو لپاره وړیا، شخصي او محرم خدمت دی چیرې چې تاسې د هرڅه شي په اړه غږیدلی شئ. آنلاین، په تلیفون کې، هرکله موجود دی. تاسې کولی شئ:

- وړیا **0800 11 11** ته تلیفون وکړئ
- د یوه مشاور سره آنلاین چټ وکړئ

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

www.childline.org.uk

دی میکس (The Mix) - وړیا محرم د مرستې لیکه او آنلاین خدمت وړاندې کوي چې موخه یې دا ده چې ستونزه هرڅه وي ځوانان غوره مرسته پیدا کړي. تاسې کولی شئ:

- هره ورځ **0808 808 4994** شمیرې ته وړیا د ماسپښین 3 څخه تر شپې 11 بجو پورې تلیفون وکړئ
- د بحث او خبرو اترو بورد ته لاسرسی ولرئ

www.themix.org.uk

هر ذهن مهم دی (Every Mind Matters) - پدې تړاو د ځوانانو لپاره مشوره لري چې څنګه خپلې رواني روغتیا او سالمیت ته توجه وکړي او هغه مسایل سمبال کړي چې هغوی ته اهمیت لري.

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

ښه فکر کول (Good Thinking) - د هغه خلکو لپاره وړیا، مستعار د NHS لخوا تایید شوې مشوره، ملاتړ او سرچینې وړاندې کوي څوک چې سټریس، اضطراب، ناهیلې توب، خوب، تروما، خفګان او د خوړو اختلال تجربه کوي. 24/7 ساعته موجود دی.

www.good-thinking.uk