North Central London Integrated Care System

NHS

Wsparcie dla zdrowia psychicznego u dzieci, młodzieży i ich rodzin

Współpracujemy z naszymi partnerami z władz lokalnych i innymi organizacjami NHS w celu zapewnienia dzieciom, młodzieży i ich rodzinom w północno-środkowym Londynie – w gminach Barnet, Camden, Enfield, Haringey i Islington – porad i wsparcia, których potrzebują.

Gdzie uzyskać pilną pomoc?

Całodobowa linia wsparcia w przypadku kryzysu zdrowia psychicznego.
Jeśli jesteś dzieckiem lub młodą osobą w wieku poniżej 18 lat będącą w sytuacji kryzysowej i mieszkasz w Barnet, Camden, Enfield, Haringey lub Islington, lub jeśli jesteś rodzicem, lub opiekunem dziecka, lub młodej osoby w sytuacji kryzysowej, możesz zadzwonić na linię wsparcia w kryzysie zdrowia psychicznego dostępną 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu pod numerem **0800 151 0023**.

Służby zdrowia psychicznego u dzieci i młodzieży (Children and Young People's Mental Health Services lub CAMHS)
Jeśli Twoje dziecko jest obecnie wspierane przez służby zdrowia psychicznego u dzieci i młodzieży (CAMHS), możesz skontaktować się z koordynatorem opieki lub numerem dyżurnym dla zespołu w godzinach pracy. Poza godzinami pracy i w weekendy prosimy o kontakt z infolinią wsparcia w kryzysie zdrowia psychicznego pod numerem **0800 151 0023**.

Wydział ds. wypadków i sytuacji nagłych (Accident and Emergency Department lub A&E)
Jeśli dziecko lub młoda osoba potrzebuje pomocy medycznej w nagłych wypadkach, jest poważnie chora lub jej życie jest zagrożone, zadzwoń pod numer **999** lub zabierz je/ją do najbliższej placówki A&E.

NHS 111
Jeśli nie masz pewności jak postąpić, możesz odwiedzić serwis **NHS 111 online** lub zadzwonić pod numer **111**, aby uzyskać poradę.

Wsparcie dla zdrowia psychicznego u dzieci, młodzieży i ich rodzin

Wsparcie innego rodzaju, w tym strony internetowe dla dzieci i młodzieży.

Jeśli dziecko lub młoda osoba chciałaby uzyskać więcej informacji lub porad na temat swojego zdrowia psychicznego lub trudności, z którymi się boryka, może odwiedzić jedną z następujących stron internetowych lub organizacji:

Kooth – zapewnia bezpłatne, bezpieczne, anonimowe wsparcie emocjonalne i psychiczne online dla młodych ludzi w wieku od 11 do 25 lat na terenie Londynu.

Wsparcie online jest dostępne przez 7 dni w tygodniu, 365 dni w roku i przez 24 godziny na dobę. Zespół Kooth jest dostępny codziennie od południa do 22:00 w dni powszednie oraz od 18:00 do 22:00 w soboty i niedziele (w dni świąteczne dostępność może być ograniczona).

www.kooth.com

Shout 85258 – zapewnia bezpłatne, poufne, całodobowe wsparcie za pośrednictwem wiadomości tekstowych na terenie Wielkiej Brytanii dla każdego, kto ma trudności z radzeniem sobie. Oferuje pomoc w takich kwestiach, jak myśli samobójcze, depresja, lęk, ataki paniki, nadużycia, samookaleczenia, problemy z relacjami i zastraszanie. Wyślij SMS-a na numer 85258, aby porozmawiać z przeszkolonym wolontariuszem, który Cię wysłucha i będzie współpracował z Tobą w celu rozwiązania problemów.

www.giveusashout.org

Papyrus – zapewnia poufne wsparcie i porady młodym ludziom zmagającym się z myślami samobójczymi oraz wszystkim tym, którzy martwią się o młodą osobę:

- Zadzwoń pod darmowy numer **0800 068 41 41** – codziennie od 9:00 do 00:00 (północ).
- Możesz również wysłać SMS pod numer **07860 039967** (mogą obowiązywać opłaty).
- Możesz wysłać e-mail na adres **pat@papyrus-uk.org**

www.papyrus-uk.org

Childline – to bezpłatna, prywatna i poufna usługa dla dzieci, w ramach której można porozmawiać o wszystkim. Dostępna online i przez telefon, o dowolnej porze. Możesz:

- Zadzwonić pod bezpłatny numer **0800 11 11**.
- Porozmawiać na czacie online z doradcą.

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

www.childline.org.uk

The Mix – zapewnia bezpłatną, poufną infolinię i usługę online, która ma na celu znalezienie najlepszej pomocy dla młodych ludzi, niezależnie od danego problemu. Możesz:

- Zadzwonić pod bezpłatny numer **0808 808 4994** – codziennie od 15:00 do 23:00.
- Uzyskać dostęp do forów dyskusyjnych.

www.themix.org.uk

Every Mind Matters – oferuje porady dla młodych ludzi pozwalające dbać o ich zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie oraz radzić sobie z ważnymi dla nich kwestiami.

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

Good Thinking – zapewnia bezpłatne, anonimowe, zatwierdzone przez NHS porady, wsparcie i zasoby dla osób doświadczających stresu, lęku, niskiego nastroju, snu, traumy, żałoby i zaburzeń odżywiania. Dostępna przez całą dobę, 7 dni w tygodniu.

www.good-thinking.uk