North Central London Integrated Care System

NHS

# Sprijin pentru sănătate mintală pentru copii, tineri și familiile acestora

Colaborăm cu partenerii noștri din cadrul autorităților locale și cu alte organizații NHS pentru a ne asigura că copiii, tinerii și familiile lor din North Central London – Barnet, Camden, Enfield, Haringey și Islington – beneficiază de consultanța și sprijinul de care au nevoie.

## Unde puteți beneficia de ajutor rapid

**Linia de sprijin pentru crize de sănătate mintală, disponibilă non-stop**
Dacă sunteți copii sau tineri cu vârsta sub 18 ani și treceți printr-o criză și locuiți în Barnet, Camden, Enfield, Haringey or Islington sau dacă sunteți părintele sau îngrijitorul unui copil sau al unui tânăr care trece printr-o criză, puteți suna la linia de sprijin pentru crize de sănătate mintală, disponibilă 24 de ore pe zi, șapte zile pe săptămână, la numărul de telefon **0800 151 0023**.

**Servicii pentru sănătatea mintală a copiilor și tinerilor (sau CAMHS)**
În cazul în care copilul dumneavoastră beneficiază în prezent de sprijin din partea Serviciilor pentru sănătatea mintală a copiilor și tinerilor (CAMHS), puteți lua legătura cu coordonatorul serviciilor de îngrijire sau puteți suna la telefonul de serviciu al acestei echipe, în timpul orelor de program. În afara orelor de program și la sfârșit de săptămână, vă rugăm să sunați la linia de sprijin pentru crize de sănătate mintală, la numărul de telefon **0800 151 0023**.

**Departamentul pentru Accidente și Situații de Urgență (Accident and Emergency Department) (A&E)**
Dacă un copil sau un tânăr are nevoie de ajutor medical de urgență, dacă este grav bolnav sau dacă viața lui este în pericol, sunați la numărul de telefon **999** sau duceți-l la cel mai apropiat centru pentru Accidente și Situații de Urgență (A&E).

**NHS 111**
Dacă nu sunteți sigur ce trebuie să faceți, puteți verifica pe **NHS 111 online** sau puteți suna la numărul de telefon **111** pentru consultanță.

# Sprijin pentru sănătate mintală pentru copii, tineri și familiile acestora

## Altă formă de sprijin, inclusiv site-uri web pentru copii și tineri

**În cazul în care un copil sau un tânăr dorește să primească mai multe informații sau sfaturi privind sănătatea sa mintală sau dificultățile cu care se confruntă, acesta ar putea încerca unul dintre următoarele site-uri web sau organizații:**

**Kooth** – oferă sprijin online gratuit, sigur și anonim pentru sănătatea emoțională și mintală pentru tinerii cu vârste cuprinse între 11 și 25 de ani din Londra.

Fiind un serviciu online, acesta este disponibil șapte zile pe săptămână, 365 de zile pe an, timp de 24 de ore. Echipa Kooth este disponibilă în fiecare zi, între orele 12:00 și 22:00 în cursul săptămânii și între orele 18:00 și 22:00 sâmbăta și duminica (program de lucru redus în sărbătorile legale).

**www.kooth.com**

**Shout 85258** – oferă asistență gratuită, confidențială, non-stop, prin SMS, în Regatul Unit, pentru oricine se întâmpină dificultăți. Acești oameni vă pot ajuta în probleme precum gânduri de sinucidere, depresie, anxietate, atacuri de panică, abuz, automutilare, problemele în relații și bullying. Trimiteți un SMS cu textul „Shout" la numărul 85258 pentru a vorbi cu un voluntar calificat, care vă va asculta și vă va ajuta să vă rezolvați problemele.

**www.giveusashout.org**

**Papyrus** – oferă sprijin și consiliere în regim de confidențialitate tinerilor care se confruntă cu gânduri de suicid și oricărei persoane care își face griji pentru un tânăr:

- sunați la numărul de telefon **0800 068 41 41** cu tarif gratuit – în fiecare zi, între orele 9:00 - 12:00 (miezul nopții)
- de asemenea, puteți trimite un SMS la numărul **07860 039967**(se pot aplica costuri suplimentare)
- puteți trimite un e-mail pe adresa **pat@papyrus-uk.org**

**www.papyrus-uk.org**

**Childline** – este un serviciu gratuit, privat și confidențial pentru copii, unde puteți vorbi despre orice. Disponibil online, la telefon, oricând. Puteți:

- suna la Apel gratuit **0800 11 11**
- și puteți discuta online cu un consilier

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

**www.childline.org.uk**

**The Mix** – oferă o linie telefonică de asistență confidențială gratuită și un serviciu online gratuit care urmărește să le ofere tinerilor cel mai bun ajutor, indiferent de problemă. Puteți:

- suna la numărul de telefon **0808 808 4994** cu tarif gratuit – în fiecare zi, între orele 15:00 - 23:00
- accesa forumurile pentru discuții

**www.themix.org.uk**

**Every Mind Matters** – include sfaturi pentru tineri privind modul în care aceștia pot să se îngrijească de sănătatea și bunăstarea lor mintală și pot să se ocupe de problemele care contează pentru ei.

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

**Good Thinking** – oferă sfaturi, sprijin și resurse gratuite și anonime avizate de NHS pentru persoanele care se confruntă cu stări de stres, de anxietate, cu o dispoziție proastă, cu tulburări de somn, traume, cu tulburări cauzate de doliu sau tulburări alimentare. Disponibil non-stop.

**www.good-thinking.uk**