

Taageerada caafimaadka dhimirka ee loogu talagalay carruurta, dhallinyarada iyo qoysaskooda

Waxaan la shaqeyneynaa hawlalayaashayada maxalliga ah iyo ururrada kale ee NHS si aan u xaqijjino in carruurta, dhallinyarada iyo qoysaskooda ee ku sugaran Woqooyiga Bartamaha London - Barnet, Camden, Enfield, Haringey iyo Islington – ay u helaan talada iyo taageerada ay u baahan yihiin.

Halka laga helo caawimaad degdeg ah



Khadka taageerada caafimaadka dhibaatada maskaxda 24/7
Haddii aad tahay ilmo ama qof dhallinyaro ah oo da'diisu ka yar tahay 18 sano oo dhibaato ku jira kuna nool Barnet, Camden, Enfield, Haringey ama Islington, ama haddii aad tahay waalidka ama qof daryeelaya ilmo ama qof dhallinyaro ah oo dhibaataysan, waxaad wici kartaa khadka taageerada dhibaatada caafimaadka dhimirka kaas oo la heli karo 24 saacadood maalintii, toddoba maalmood toddobaadkii **0800 151 0023**.



Adeegyada Caafimaadka Maskaxda ee Carruurta iyo Dhallinyarada (ama CAMHS)

Haddii ilmahaaga hadda uu taageero ka helayo adeegyada caafimaadka dhimirka ee carruurta iyo dhallinyarada (CAMHS), waxaad la xiriiri kartaa isku-duwahaaga daryeelka ama lambarka kooxda shaqada ku jirta xilliyada uu furan yahay xafiiska. Wakhiyada ka baxsan saacadaha shaqada iyo maalmaha dhammaadka toddobaadka, fadlan khadka taageerada dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka kala xiriir **0800 151 0023**.



Waaxda Shilalka iyo Gurmadka (A&E)

Haddii ilmo ama qof dhallinyaro ahi u baahan yahay gargaar caafimaad oo degdeg ah, aad u jiran yahay ama noolashoodu halis ku jirto, markaa wac **999** ama u qaad xarunta Shilalka & Gurmadka ee kuugu dhow (A&E).



NHS 111

Haddii aadan hubin waxa la sameeyo, waxaad **NHS 111** ka hubin kartaa khadkaama wici kartaa **111** si aad talo u hesho.

Taageerada caafimaadka dhimirka ee loogu talagalay carruurta, dhalinyarada iyo qoysaskooda

Taageerooyinka kale oo ay ku jiraan websaydhyada loogu talagalay carruurta iyo dhallinyarada

Haddii ilmo ama qof dhalinyaro ah uu jeclaan lahaa maclummaad dheeraad ah ama talo ku saabsan caafimaadkooda maskaxeed ama dhibaatooyinka ay la kulmaan, waxay isku dayi karaan mid ka mid ah weybsaydhyada ama ururada soo socda:

Kooth – waxay bixisaa taageero shucuureed iyo maskaxeed oo onlayn ah oo lacag la'aan ah, ammaan ah, qarsoodi ah oo loogu talagalay dhalinyarada da'doodu u dhaxayso 11-25 sano ee ku baahsan London oo dhan.

Maadaama uu yahay adeeg onlayn ah, waxaa la heli karaa toddoba maalmood toddobaadkii, 365 maalmood sannadkii 24 saacadood. Kooxda Kooth ayaa la heli karaa maalin kasta laga bilaabo duhurkii ilaa 10ka fiidnimo maalmaha shaqada iyo laga bilaabo 6 fiidnimo ilaa 10ka fiidnimo Sabtida iyo Axadaha ah (saacadaha shaqada ayaa sii yaraada maalmaha fasaxyada).

 www.kooth.com

Shout 85258 – waxay bixisaa taageero fariin qoraaleed ah oo bilaash ah, qarsoodi ah, 24/7 ah oo laga heli karo gudaha UK looguna talagalay qof kasta oo la dhibtoonaya sidii uu ula tacaali lahaa xaaladihiisa. Waxay kaa caawin karaan arrimaha ay ka mid yihiin fikradaha isdilka, niyad-jabka, walwalka, weerarada argagaxa, xadgudubka, is-waxyelleynta, dhibaatooyinka xiriirkha iyo u xoogsheegashada. Qoraalka Shout' fariin ahaan ugu dir 85258 si aad ula hadasho mutadawac tababaran oo ku dhagaysan doona oo kaala shaqayn doona xallinta dhibaatooyinka.

 www.giveusashout.org

Papyrus – waxay taageero qarsoodi ah iyo talo siisaa dadka dhalinyarada ah ee la dhibtoonayo fikirrada is-dilka ah, iyo qof kasta oo ka walwalsan qof dhalinyaro ah:

- wac **0800 068 41 41** si lacag la'aan ah - maalin walba, 9am to 12am (saqda dhexe)
- waxaad sidoo kale fariin qoraaleed u diri kartaa **07860 039967** (waxaa laga yaabaa in lacag lagaa qaado)
- waxaad iimayl u diri kartaa pat@papyrus-uk.org

 www.papyrus-uk.org

Khadka carruurta – waa adeeg lacag la'aan ah, gaar ah oo qarsppdo ah oo loogu talagalay carruurta halkaas oo aad ka hadli karto wax kasta. Laga heli karo khadka, telefoonka, wakhti kasta. Wuxaad:

- waci kartaa Freephone **0800 11 11**
- internetka kala sheekaysan kartaa lataliye

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

 www.childline.org.uk

The Mix – waxay bixisaa khad caawimaad oo qarsoodi ah oo lacag la'aan ah iyo adeeg onlayn ah kaas oo ujeedadiisu tahay dadka dhallinyarada ah loogu raadiyo caawinaadda ugu fiican, wax kasta oo ay dhibaatadu tahay. Wuxaad:

- lacag la'aan ka wici kartaa **0808 808 4994** - maalin walba, 3pm ilaa 11pm
- heli kartaa boodhyada dooda/wada-hadalka

 www.themix.org.uk

Maskax walba Waa Muhiim (Every Mind Matters) – waxaa ku jira talooyin loogu talagalay dhalinyarada oo ku saabsan sida loo daryeelo caafimaadkooda maskaxeed iyo badqabkooda iyo sida wax looga qabto arrimaha iyaga khuseeya.

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

Good Thinking – Waxay bixisaa talo, taageero iyo agabyo lacag la'aan ah, oo ay ansixisay NHS-ta, loogu talagalay dadka la kulma walaac, walwal, niyad jab, hurdo xummo, murugo iyo cunto xumo. La heli karo 24/7.

 www.good-thinking.uk