North Central London Integrated Care System

NHS

Çocuklar, gençler ve aileler için ruh sağlığı desteği

Kuzey Merkez Londra'daki (Barnet, Camden, Enfield, Haringey ve Islington) çocukların, gençlerin ve ailelerinin ihtiyaç duydukları tavsiye ve desteği almalarını sağlamak için yerel yetkili ortaklarımızla ve diğer NHS organizasyonlarıyla birlikte çalışıyoruz.

Acil yardım alınabilecek yerler

7/24 ruh sağlığı krizi destek hattı
Kriz yaşayan bir çocuk veya 18 yaşından küçük bir gençseniz ve Barnet, Camden, Enfield, Haringey veya Islington'ta yaşıyorsanız ya da kriz yaşayan bir çocuğun veya gencin ebeveyni ya da bakım veren kişisiyseniz haftanın yedi günü 24 saat açık olan ruh sağlığı krizi destek hattını arayabilirsiniz: **0800 151 0023**.

Çocuklar ve Gençler İçin Ruh Sağlığı Hizmetleri (veya CAMHS)
Çocuğunuz halihazırda çocuklar ve gençler için ruh sağlığı hizmetleriyle (CAMHS) destekleniyorsa bakım koordinatörünüzle veya mesai saatlerinde ekibin iş numarasıyla iletişime geçebilirsiniz. Mesai saatleri dışında ve hafta sonları lütfen ruh sağlığı krizi destek hattıyla iletişime geçin: **0800 151 0023**.

Kaza ve Acil Durum Departmanı (A&E)
Bir çocuğun veya gencin acil durum tıbbi yardımına ihtiyacı varsa, ciddi derecede hastaysa veya hayatı tehlikedeyse **999**'u arayın veya bu kişileri en yakın Kaza ve Acil Durum Departmanına (A&E) getirin.

NHS 111
Ne yapacağınızdan emin değilseniz **çevrimiçi olarak NHS 111**'i kontrol edebilir veya tavsiye için **111**'i arayabilirsiniz.

Çocuklar, gençler ve aileler için ruh sağlığı desteği

Çocuklar ve gençler için web sitelerini belirten diğer destekler

Bir çocuk veya genç ruh sağlığı ya da yaşadığı diğer zorluklar hakkında daha fazla bilgi veya tavsiye almak istiyorsa aşağıdaki web sitelerinden veya kuruluşlardan birinden yardım almayı deneyebilir:

Kooth – Londra genelindeki 11-25 yaş arasındaki gençler için güvenli, anonim ve çevrimiçi olarak duygusal ve ruhsal sağlık desteği sağlar.

Çevrimiçi bir hizmet olarak yılın 365 günü 7/24 erişilebilir bir hizmettir. Kooth ekibi hafta içi öğlenden 22:00'ye kadar, cumartesi ve pazar günleri ise 18:00'den 22:00'ye kadar hizmet vermektedir (tatil günlerinde çalışma saatleri azalabilir).

www.kooth.com

Shout 85258 – Birleşik Krallık'ta bir şeyle başa çıkmakta zorlanan herkes için ücretsiz ve gizliliğe dayalı bir şekilde 7/24 metin mesajı desteği sunar. İntihar düşünceleri, depresyon, kaygı, panik atak, taciz, kendine zarar verme, ilişki sorunları ve zorbalık gibi sorunlar konusunda yardımcı olabilirler. Sizi dinleyecek ve sorunlarınızı çözmek için sizinle çalışacak eğitimli bir gönüllüyle konuşmak için 85258'e "Shout" yazıp gönderin.

www.giveusashout.org

Papyrus – İntihar düşünceleriyle boğuşan gençler ve genç biriyle ilgili endişelenen herkes için gizliliğe dayalı destek ve tavsiye sunar:

- **0800 068 41 41** numaralı telefonu her gün 09:00'dan 24:00'e kadar ücretsiz biçimde arayabilirsiniz.
- **07860 039967** numaralı telefona mesaj gönderebilirsiniz (ücret uygulanabilir.)
- **pat@papyrus-uk.org** adresine e-posta gönderebilirsiniz.

www.papyrus-uk.org

Childline – Çocuklar için herhangi bir şey hakkında konuşabilecekleri ücretsiz, özel ve gizliliğe dayalı bir hizmet sunar. Çevrimiçi veya telefon üzerinden her zaman erişilebilir. Yapabilecekleriniz:

- **0800 11 11** numaralı ücretsiz hattı arayabilirsiniz.
- Bir danışmanla çevrimiçi sohbet edebilirsiniz.

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

www.childline.org.uk

The Mix – Sorun ne olursa olsun gençlerin en iyi yardımı bulabilmelerini amaçlayan ücretsiz bir yardım hattı ve çevrimiçi hizmet sağlar. Yapabilecekleriniz:

- Her gün 15:00-23:00 saatleri arasında **0808 808 4994**'ü ücretsiz arayabilirsiniz.
- Tartışma gruplarına erişebilirsiniz.

www.themix.org.uk

Every Mind Matters – Gençlerin ruh sağlıklarına ve iyi oluşlarına nasıl dikkat edebilecekleri konusunda tavsiyeler içerir ve gençler için önem arz eden sorunlarla ilgilenir.

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

Good Thinking – Stres, kaygı, moralsizlik, uyku, travma, yas ve yeme bozuklukları konusunda sorun yaşayanlar için ücretsiz ve anonim şekilde NHS onaylı tavsiye, destek ve kaynaklar sunar. 7/24 erişilebilir.

www.good-thinking.uk