Ndihmë për shëndetin mendor për fëmijët, të rinjtë dhe familjet e tyre

Kemi vënë re një rritje në numrin e fëmijëve dhe të rinjve që kërkojnë ndihmë nga NHS për shëndetin e tyre mendor.

Jemi duke punuar me partnerët e autoritetit vendor dhe me organizata të tjera të NHS për t'u siguruar që fëmijët, të rinjtë dhe familjet e tyre në North Central London – Barnet, Camden, Enfield, Haringey dhe Islington – të marrin këshillat dhe mbështetjen që u duhet.

Ku të kërkoni ndihmë urgjente

Linja 24/7 e ndihmës për krizat e shëndetit mendor
Nëse jeni fëmijë ose i ri nën 18 vjeç, i cili jeni në krizë dhe jetoni në Barnet, Camden, Enfield, Haringey ose Islington, ose nëse jeni prind apo kujdestar i një fëmije ose personi në krizë, mund të telefononi linjën e ndihmës për krizat e shëndetit mendor, e cila është e disponueshme 24 orë në ditë, shtatë ditë në javë në numrin **0800 151 0023**.

Shërbimet e shëndetit mendor për fëmijët dhe të rinjtë (ose CAMHS)
Nëse fëmija juaj është duke marrë ndihmë nga shërbimet e shëndetit mendor për fëmijët dhe të rinjtë (CAMHS), mund të kontaktoni koordinatorin e kujdesit ose numrin e punës për skuadrën gjatë orarit të punës. Jashtë orarit të punës dhe në fundjava, kontaktoni linjën e ndihmës për krizat e shëndetit mendor në numrin **0800 151 0023**.

Departamenti i aksidenteve dhe emergjencave (A&E)
Nëse fëmija ose personi i ri në moshë ka nevojë për ndihmë mjekësore urgjente, është sëmurë rëndë ose jeta e tij është në rrezik, telefononi **999** ose çojeni te qendra më e afërt për aksidentet dhe urgjencat (A&E).

NHS 111
Nëse nuk jeni të sigurt se çfarë të bëni, mund të shihni **NHS 111 online** ose të telefononi **111** për këshilla.

Ndihmë për shëndetin mendor për fëmijët, të rinjtë dhe familjet e tyre

Ndihma të tjera, si faqet e internetit për fëmijët dhe të rinjtë

Nëse një fëmijë ose një person i ri në moshë dëshiron informacion ose këshilla të mëtejshme për shëndetin mendor ose për vështirësitë që po has, mund të provojë një nga faqet e internetit ose organizatat e mëposhtme:

Kooth – ofron ndihmë online falas, të sigurt dhe anonime për anën emocionale dhe atë të shëndetit mendor për të rinjtë e moshës 11-25 vjeç në Londër.

Meqë është shërbim online, ai disponohet shtatë ditë në javë, 365 ditë në vit për 24 orë. Skuadra e Kooth është në dispozicion çdo ditë nga ora 12 e drekës deri në orën 10 të mbrëmjes në ditët e javës dhe nga ora 6 deri në 10 të mbrëmjes të shtunave dhe të dielave (orar më i shkurtuar gjatë pushimeve).

www.kooth.com

Shout 85258 – ofron ndihmë falas, konfidenciale dhe 24/7 me mesazhe në Mbretërinë e Bashkuar për këdo që has vështirësi. Ata mund t'ju ndihmojnë me probleme të tilla si, mendimet për vetëvrasje, depresioni, ankthi, sulmet e panikut, abuzimi, lëndimi i vetes, marrëdhëniet me të tjerët dhe bullizmi. Shkruani me mesazh "Shout" në numrin 85258 për të folur me një vullnetar të aftë, i cili do t'ju dëgjojë dhe do të punojë me ju për të zgjidhur problemet.

www.giveusashout.org

Papyrus – ofron ndihmë dhe këshilla konfidenciale për të rinjtë që kanë vështirësi me mendimet për vetëvrasje, dhe për këdo që është i shqetësuar për një person të ri në moshë:

- telefononi **0800 068 41 41** falas – çdo ditë nga ora 9 e mëngjesit deri në 12 të natës
- gjithashtu mund të dërgoni mesazh në **07860 039967** (mund të ketë tarifa)
- mund të dërgoni email **pat@papyrus-uk.org**

www.papyrus-uk.org

Childline – është një shërbim falas, privat dhe konfidencial për fëmijët dhe ku mund të flisni për çdo gjë. Disponohet online, në telefon, në çfarëdo kohe. Mund të:

- telefononi falas **0800 11 11**
- bisedoni online me një konsulent – vizitoni

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

www.childline.org.uk

The Mix – ofron shërbime online dhe telefonike falas dhe konfidenciale me synimin për t'u gjetur të rinjve ndihmën më të mirë për çfarëdo problemi që kanë. Mund të:

- telefononi **0808 808 4994** falas – çdo ditë, nga ora 3e pasdites deri në 11 të mbrëmjes
- hyni në forumet e diskutimeve

www.themix.org.uk

- qasje në biseda në grup
- gjeni shërbime pranë
- merrni ndihmë urgjente
- flisni me skuadrën e The Mix

Every Mind Matters – përfshin këshilla për të rinjtë për mënyrën se si të kujdesen për shëndetin mendor dhe mirëqenien e tyre dhe si të përballen me probleme që janë të rëndësishme për ta.

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