NHS

North Central London Integrated Care System

دعم الصحة النفسية للأطفال والشباب وأسرهم

نحن نعمل مع شركاء السلطة المحلية والمؤسسات الأخرى التابعة لهيئة الصحة الوطنية NHS لضمان حصول الأطفال والشباب وأسرهم في شمال وسط لندن - بارنت وكامدن وإنفليد وهارنجي وإسلنجتون - على احتياجاتهم من المشورة والدعم.

أين يمكن الحصول على المساعدة العاجلة؟

خط دعم لأزمات الصحة النفسية على مدار الساعة (7/24)
إذا كنت طفلًا أو شابًا تحت سن ١٨ سنة وتمر بأزمة وتعيش في بارنت أو كامدن أو إنفيلد أو هارنجي أو إسلنجتون، أو إذا كنت والدًا أو مقدم رعاية لطفل أو شاب يمر بأزمة، فيمكنك الاتصال بخط دعم أزمات الصحة النفسية المتاحة على مدار 24 ساعة في اليوم وسبعة (7) أيام في الأسبوع على رقم **0800 151 0023**.

خدمات الصحة النفسية للأطفال والشباب (أو CAMHS)
إذا كان طفلك يحصل على دعم لخدمات الصحة النفسية للأطفال والشباب، يمكنك الاتصال بمنسق الرعاية أو برقم الخدمة للوصول للفريق أثناء ساعات العمل. وفي حال إذا كان الوقت خارج ساعات العمل وفي الإجازات الأسبوعية، يُرجى الاتصال على خط دعم الأزمات المعني بالصحة النفسية على رقم: **0800 151 0023**.

إدارة الحوادث والطوارئ
إذا احتاج طفل أو شاب إلى المساعدة الطبية في حالات الطوارئ، أو كان مريضًا مرضًا خطيرًا أو تعرضت حياته للخطر، يمكن الاتصال على رقم **999** أو نقله إلى أقرب قسم للحوادث والطوارئ.

موقع NHS 111
إذا كنت غير متأكد مما يجب فعله، يمكنك مراجعة موقع **NHS 111 online** أو الاتصال على رقم **111** للمشورة.

دعم الصحة النفسية للأطفال والشباب وأسرهم

الدعم الآخر شاملًا المواقع الإلكترونية للأطفال والشباب

إذا رغب طفل أو شاب في معرفة مزيد من المعلومات حول صحتهم النفسية أو ما يواجهونه من صعوبات، يمكنهم أن يجربوا الاستعانة بالمواقع الإلكترونية التالية أو المؤسسات التالية:

Kooth – توفر دعمًا آمنًا للصحة النفسية مجانًا ودون كشف هوية المستفيد للأطفال والشباب في سن 11 سنة إلى سن 25 سنة في جميع أنحاء لندن.

وتتوفر الخدمة باعتبارها خدمة إلكترونية على مدار سبعة أيام في الأسبوع، أي 365 يومًا في السنة، وعلى مدار 24 ساعة في اليوم. وفريق كوث Kooth متاح لتقديم الخدمة كل يوم من الظهر حتى الساعة 10 مساءً ومن الساعة 6 مساءً وحتى الساعة 10 مساءً في أيام السبت والأحد (تغطية منخفضة أثناء العطلات).

www.kooth.com

Shout 85258 – توفر دعمًا مجانيًا سريًا بالرسائل النصية على مدار الساعة (24/ 7) في المملكة المتحدة لأي شخص يعاني من أجل التأقلم. ويمكنهم المساعدة في المشكلة، من ذلك أفكار الانتحار والاكتئاب والقلق ونوبات الهلع، وإساءة المعاملة وإلحاق الضرر بالذات ومشكلات العلاقات والتنمر. أرسل كلمة "Shout" إلى رقم: 85258 للتحدث إلى متطوع متدرب سوف يستمع إليك ويساعدك في حل المشكلات.

www.giveusashout.org

Papyrus – توفر دعمًا سريًا ومشورة للشباب الذين يعانون من أفكار الانتحار وأي شخص قلق على شاب:

- اتصل على رقم **0800 068 41 41** مجانًا - كل يوم من 9 صباحًا إلى 12 مساءً (منتصف الليل)
- يمكنك إرسال رسالة نصية على رقم: **07860 039967** (تُفرض رسوم على هذه الرسائل)
- يمكنك إرسال رسالة بريد إلكتروني على العنوان التالي: **pat@papyrus-uk.org**

www.papyrus-uk.org

Childline – خدمة مجانية وخاصة وسرية للأطفال، حيث يمكنك التحدث عن أي شيء. وتتوفر عبر الإنترنت أو عبر الهاتف وفي أي وقت. ويمكنك:

- الاتصال بالهاتف المجاني على رقم: **0800 11 11**
- إجراء محادثة إلكترونية عبر الإنترنت مع مرشد

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

www.childline.org.uk

The Mix – توفر خط مساعدة مجاني وسري وخدمة عبر الإنترنت تهدف إلى الوصول لأفضل مساعدة للشباب أيًا كانت المشكلة. ويمكنك:

- اتصل على رقم **0808 808 4994** مجانًا - كل يوم من 3 مساءً إلى 11 مساءً
- الوصول إلى حلقات المناقشة

www.themix.org.uk

Every Mind Matters – تشمل المشورة للشباب حول كيفية العناية بصحتهم النفسية وسلامتهم والتعامل مع المشكلات التي تهمهم.

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

Good Thinking – توفر مشورة مجانية دون الكشف عن الهوية ومعتمدة من هيئة الصحة الوطنية NHS، وتقدم دعمًا وموارد للأشخاص الذين يعانون من التوتر والقلق والحالة المزاجية غير المعتدلة واضطرابات النوم والصدمات واضطرابات الفقدان والأكل. تتوفر على مدار 24 ساعة في اليوم ولمدة 7 أيام في الأسبوع.

www.good-thinking.uk