North Central London Integrated Care System

NHS

Подкрепа за психично здраве за деца, младежи и техните семейства

Ние работим с нашите партньори от местните власти и други организации на Националната здравна служба (NHS), за да осигурим необходимата подкрепа за деца, младежи и техните семейства в Северен централен Лондон – Барнет, Камдън, Енфийлд, Харинги и Ислингтън.

Къде да получите спешна помощ

Денонощна линия за подкрепа при криза в психичното здраве
Ако сте дете или младеж на възраст под 18 години в криза и живеете в Барнет, Камдън, Енфийлд, Харинги или Ислингтън, или ако сте родител или полагащ грижи за дете или младеж в криза, можете да се обадите на линията за подкрепа при криза в психичното здраве, която е на разположение 24 часа в денонощието, седем дни в седмицата, на **0800 151 0023**.

Служба за психично здраве на деца и младежи (или CAMHS)
Ако детето Ви в момента получава подкрепа от службата за психично здраве на деца и младежи (CAMHS), можете да се свържете със своя координатор по грижите или с дежурния номер на екипа през работно време. В извънработно време или през почивните дни се обадете на линията за подкрепа при криза в психичното здраве на **0800 151 0023**.

Отделение за спешна помощ (A&E)
Ако дете или младеж се нуждае от спешна медицинска помощ, ако е сериозно болно/болен или животът му е изложен на риск, обадете се на **999** или го заведете до най-близкия център за спешна помощ (A&E).

NHS 111
Ако не сте сигурни какво да направите, можете да проверите **NHS 111 онлайн** или да се обадите на **111** за съвет.

Подкрепа за психично здраве за деца, младежи и техните семейства

Друга подкрепа, включително уебсайтове за деца и младежи

Ако дете или младеж търси допълнителна информация или съвет относно психичното си здраве или затруднения, които изпитва, може да посети един от следните уебсайтове или организации:

Kooth – осигурява безплатна, безопасна, анонимна онлайн подкрепа за емоционално и психично здраве за младежи на възраст 11-25 години в Лондон.

Онлайн услугата е достъпна 24 часа, седем дни в седмицата, 365 дни в годината. Екипът на Kooth е на разположение всеки ден от обяд до 22:00 часа през делнични дни и от 18:00 до 22:00 часа в събота и неделя (намалено покритие по време на празници).

www.kooth.com

Shout 85258 – осигурява безплатна, поверителна помощ чрез текстови съобщения 24 часа, 7 дни в седмицата в Обединеното кралство за всеки, който изпитва затруднения. Те могат да помогнат при проблеми като мисли за самоубийство, депресия, тревожност, пристъпи на паника, злоупотреба, самонараняване, проблеми във взаимоотношенията и тормоз. Изпратете SMS с текст „Shout“ на 85258, за да говорите с обучен доброволец, който ще Ви изслуша и ще работи с Вас за разрешаване на проблемите.

www.giveusashout.org

Papyrus – осигурява поверителна подкрепа и съвети на младежи, борещи се с мисли за самоубийство, както и на всеки, който се тревожи за млад човек:

- обадете се на **0800 068 41 41** безплатно – всеки ден от 9:00 до 24:00 (полунощ)
- можете също да изпратите SMS до **07860 039967** (може да се начисляват такси)
- можете да изпратите имейл до **pat@papyrus-uk.org**

www.papyrus-uk.org

Childline – е безплатна, лична и поверителна услуга за деца, където можете да говорите за всичко. Налична онлайн, по телефона, по всяко време. Можете:

- да се обадите на безплатния телефон **0800 11 11**
- да говорите онлайн със съветник

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

www.childline.org.uk

The Mix – предоставя безплатна поверителна линия за помощ и онлайн услуга, която има за цел да намери най-добрата помощ за младежите, независимо от проблема. Можете:

- да се обадите на **0808 808 4994** безплатно – всеки ден от 15:00 ч. до 23:00 ч.
- да получите достъп до дискусионните форуми

www.themix.org.uk

Every Mind Matters – включва съвети за младежи как да се грижат за психичното си здраве и благополучие и да се справят с проблемите, които са от значение за тях.

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

Good Thinking – предоставя безплатни, анонимни одобрени от NHS съвети, подкрепа и ресурси за хора, изпитващи стрес, безпокойство, лошо настроение, сън, травма, тежка загуба и хранителни разстройства. На разположение 24 ч., 7 дни в седмицата.

www.good-thinking.uk