North Central London Integrated Care System

NHS

為兒童、青少年及其家庭提供心理健康支援

我們現正與本地有關部門及其他 NHS 組織攜手合作，確保倫敦中北部地區（巴內特、肯頓、恩菲特、哈林蓋和伊斯靈頓）的兒童、青少年及其家庭，能獲得所需的建議與支援。

在哪裡尋求緊急協助

全天候心理健康危機支援熱線
如果您是受心理問題困擾的 18 歲以下兒童或青少年，並居住於巴內特、肯頓、恩菲特、哈林蓋或伊斯靈頓；或者您的該等受困擾兒童或青少年的家長或照顧者，您可以致電 24 小時全天候服務的心理健康危機支援熱線：**0800 151 0023**。

兒童及青少年心理健康服務（或 CAMHS）
如果貴子女目前已獲得兒童及青少年心理健康服務 (CAMHS) 的支援，歡迎在辦公時間內聯絡護理協調員或值班的團隊成員。非辦公時間或週末，則請致電心理健康危機支援熱線：**0800 151 0023**。

意外及緊急部門 (A&E)
如果兒童或青少年需要緊急醫療協助、身體非常不舒服或生命受到威脅，請即致電 **999** 或帶他們至就近的意外及緊急部門 (A&E) 求助。

NHS 111
如果您不確定該如何是好，歡迎參閱 **NHS 111 網上**或致電 **111** 諮詢建議。

為兒童、青少年及其家庭提供心理健康支援

其他支援包括專為兒童及青少年而設的網站

如果兒童或青少年希望獲取有關其心理健康或面對困境之更多資訊或建議，請瀏覽以下網站或聯絡下列機構：

Kooth – 在全倫敦為 11-25 歲青少年提供免費、安全且匿名形式的網上情緒及心理健康支援。

此乃網上服務，全天候無間斷提供。Kooth 團隊逢工作日正午十二點至晚上十點，星期六、星期日晚上六點至晚上十點提供服務（節假日期間，服務時間範圍會縮短）。

www.kooth.com

Shout 85258 – 在英國全天候為所有面對困難的人士提供免費且保密的短訊支援。他們可以協助解決自殺念頭、壓力、焦慮、驚恐症發作、濫藥、自殘、人際關係問題及欺凌等問題。請發短訊「Shout」至 85258，與受過訓練的義工展開對話；義工會細心聆聽並與您攜手解決問題。

www.giveusashout.org

Papyrus – 為萌生自殺念頭的青少年，以及擔心青少年的任何人士提供保密支援及建議：

- 請致電免費電話：0800 068 41 41，每日早上九點至凌晨十二點（午夜）提供服務
- 您亦可以發短訊至：07860 039967（可能需要收費）
- 或電郵至：pat@papyrus-uk.org

www.papyrus-uk.org

Childline – 這是一項專為兒童而設的免費、私隱、保密服務，讓您盡情傾訴任何心聲。隨時隨地皆可透過網上或電話提供服務。您可以：

- 致電免費電話：0800 11 11
- 與輔導員進行網上對話

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

www.childline.org.uk

The Mix – 提供免費保密的幫助熱線及網上服務，致力協助青少年尋找任何問題的最佳援助。您可以：

- 致電免費電話：0808 808 4994，每日下午三點至晚上十一點提供服務
- 瀏覽討論版

www.themix.org.uk

Every Mind Matters – 為青少年提供有關照顧心理健康以及如何解決身邊重要問題的建議。

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

Good Thinking – 為面對壓力、焦慮、情緒低落、睡眠問題、創傷、喪親及飲食失調問題的人士，提供經 NHS 審批的免費匿名建議、支援及資源。全天候提供服務。

www.good-thinking.uk