

Si të kërkon ndihmë gjatë një krize të shëndetit mendor

Çfarë është një krizë?

Përjetimi i një krize të shëndetit mendor ndryshon nga njëri person në tjetrin.

Ju mund të ndiheni aq i/e stresuar sa që dëshironi të lëndoni veten ose dikë tjetër.

Ju mund të dëgjoni zëra të çuditshëm, ose mund të mendoni se njerëzit janë duke ju vëzhguar ose kërkojnë t'ju lëndojnë.

Mund t'ju ndihmojë nëse flisni me një njeri të besuar, ndoshta një pjesëtar të familjes ose një mik. Ata mund të jenë me ju dhe mund t'ju ndihmojnë të vendosni se çfarë do të bëni. Ata mund të kontaktojnë shërbimet e posaçme në vendin tuaj.

Nëse jeni në kontakt me një prej shërbimeve të shëndetit mendor:

Kontrolloni planin e kurimit, nëse keni një të tillë, dhe:

Gjatë orëve të zyrës kontaktoni koordinatorin e kurimit tuaj ose numrin e shërbimit për ekipin që është duke u përkujdesur për ju.

Për të folur jashtë orarit zyrtar, telefononi në numrin 0800 731 2864 për të folur me linjën e krizës për pacientët dhe kujdestarët.

Nëse keni nevojë për ndihmë urgjente:

Telefononi 111 për të folur me linjën falas të NHS për këdo që ka nevojë për ndihmë urgjente shëndetësore. Thojini nëse keni nevojë për një përkthyes.

Telefononi në numrin 0800 731 2864 për të folur me linjën vendore të krizës për pacientët dhe kujdestarët.

Nëse jeni me dikë që ka tentuar vetëvrasjen, telefononi në numrin 999 dhe qëndroni me të deri sa të mbërrijë ambulanca.

Për më shumë informacione vizitoni www.slam.nhs.uk/crisis