

Jak uzyskać pomoc będąc w kryzysie psychicznym?

Czym jest kryzys?

Kryzys psychiczny oznacza dla każdego coś innego.

Możesz czuć się tak przygnębiony, że możesz chcieć zranić siebie lub kogoś innego.

Możesz słyszeć nieprzyjemne odgłosy lub mieć wrażenie, że ktoś cię obserwuje lub chce zrobić ci krzywdę.

Warto wówczas porozmawiać z kimś zaufanym, na przykład z członkiem rodziny lub przyjacielem. Osoba taka będzie blisko ciebie i pomoże ci w podjęciu decyzji, jak uzyskać pomoc.

Jeżeli jesteś pacjentem poradni zdrowia psychicznego:

Zajrzyj do swojego planu opieki, jeżeli taki posiadasz i:

W godzinach pracy poradni skontaktuj się ze swoim psychologiem lub członkiem zespołu, który nadzoruje twoje leczenie.

Poza godzinami pracy poradni, zadzwoń na numer 0800 731 2864 pod którym, w sytuacjach kryzysowych, pacjenci oraz ich opiekunowie mogą uzyskać doraźną pomoc psychologiczną.

W razie nagłej potrzeby:

Zadzwoń na numer 111 pod którym NHS, w sytuacjach kryzysowych, udziela bezpłatnych porad zdrowotnych. Zgłoś, jeżeli potrzebujesz pomocy tłumacza.

Zadzwoń na numer 0800 731 2864 pod którym lokalny oddział NHS, w sytuacjach kryzysowych, udziela bezpłatnych porad zdrowotnych pacjentom oraz ich opiekunom.

Jeżeli jesteś blisko osoby, która próbowała popełnić samobójstwo, zadzwoń na numer 999 i pozostań z nią do chwili przybycia karetki .

Więcej informacji można znaleźć na stronie www.slam.nhs.uk/crisis