

چگونگی کمک گرفتن در بحران بهداشت روانی بحران چیست؟

داشتن بحران بهداشت روانی برای افراد مختلف معانی مختلفی دارد.

ممکن است آنقدر احساس ناراحتی کنید که می‌خواهید به خود یا شخص دیگری آسیب برسانید.

ممکن است صداهای ناخوشایند را بشنوید یا احساس کنید که مردم شما را می‌پایند یا سعی دارند به شما آسیب برسانند.

مشورت با یک شخص مورد اعتماد، مثل یک عضو خانواده یا یک دوست می‌تواند کمک‌کننده باشد. آنها می‌توانند کنار شما باشند و به شما کمک کنند تصمیم بگیرید که چه کاری انجام دهید. همچنین می‌توانند از طرف شما با مراکز خدماتی تماس بگیرند.

اگر با مرکز خدمات بهداشت روان در تماس هستید:

اگر از طرح مراقبت برخوردار هستید، آن را بررسی کنید، و:

در طول ساعات اداری با هماهنگ‌کننده مراقبت خود یا شماره محل کار تیمی که از شما حمایت می‌کند تماس بگیرید.

در خارج از ساعات اداری با شماره 2864 731 0800 تماس بگیرید تا با خط بحران ویژه بیماران و مراقبت‌کنندگان صحبت کنید.

اگر به کمک فوری نیاز دارید:

هر کسی که نیاز به مراقبت بهداشتی فوری دارد می‌تواند با شماره 111 تماس بگیرید تا به خط تلفن رایگان NHS صحبت کند. اگر به مترجم نیاز دارید، به آنها بگویید.

با شماره 2864 731 0800 تماس بگیرید تا با خط بحران NHS محلی ما که ویژه بیماران و مراقبت‌کنندگان است صحبت کنید.

اگر با کسی هستید که اقدام به خودکشی کرده است، با شماره 999 تماس بگیرید و کنار او بمانید تا آمبولانس برسد.

برای اطلاعات بیشتر، به وبسایت www.slam.nhs.uk/crisis مراجعه کنید