

Comment obtenir de l'aide en cas de crise de santé mentale

Qu'est-ce qu'une crise?

Avoir une crise de santé mentale peut signifier différentes choses pour différentes personnes.

Vous pouvez vous sentir angoissé au point de vouloir faire du mal à vous-même ou à quelqu'un d'autre.

Vous pouvez entendre des voix désagréables, ou penser que d'autres vous observent ou tentent de vous blesser.

Parler à quelqu'un en qui vous avez confiance, comme à un membre de la famille ou à un ami, pourrait aider. Ils peuvent être avec vous et vous aider à décider ce que vous devez faire. Ils peuvent également contacter les services pour vous.

Si vous êtes en contact avec un service de santé mentale:

Vérifiez votre plan de soins, si vous en avez un, et:

Pendant les heures ouvrables, contactez votre coordinateur de soins ou le numéro de service de l'équipe qui vous soutient.

En dehors des heures d'ouverture, appelez le **0800 731 2864** pour parler à notre ligne de crise pour les patients et les soignants.

Si vous avez besoin d'aide urgente:

Appelez le 111 pour parler à la ligne d'assistance gratuite du NHS pour toute personne ayant un besoin urgent de soins de santé. Indiquez-leur si vous avez besoin d'un traducteur.

Appelez le 0800 731 2864 pour parler à notre ligne locale de crise du NHS pour les patients et les soignants.

Si vous êtes avec quelqu'un qui a tenté de se suicider, appelez le **999** et restez avec eux jusqu'à ce que l'ambulance arrive.

Pour plus d'informations, consultez www.slam.nhs.uk/crisis