

Como obter ajuda em caso de sofrer uma crise de saúde mental

O que é uma crise?

Ter uma crise de saúde mental significa coisas diferentes para diferentes pessoas.

Pode se sentir tão angustiado a ponto de querer fazer a si próprio ou a outra pessoa.

Pode ouvir vozes desagradáveis, ou sentir que as pessoas estão a observar-lhe ou a tentar fazer-lhe mal.

O serviço poderia ajudá-lo a dizer a alguém em quem confie, talvez um membro da sua família ou um amigo. Os profissionais podem também estar consigo e ajudá-lo a decidir sobre o que fazer. Bem como podem entrar em contacto com serviços em seu nome.

Se estiver em contacto com um serviço de saúde mental:

Verifique o seu plano de cuidados, se tiver um, e:

Durante o horário de atendimento, entre em contacto com o seu coordenador de cuidados ou ligue para o número da equipa a serviço que o apoia.

Fora do horário de atendimento, ligue para **0800 731 2864** para falar com a nossa linha de crise para pacientes e prestador de cuidados.

Se precisar de ajuda urgente:

Ligue para o 111 para falar com a linha de apoio gratuita do NHS dedicada a qualquer pessoa com necessidade de saúde urgente. Informe-lhes se precisa de um tradutor.

Ligue para 0800 731 2864 para falar com a nossa linha de crise local do NHS para pacientes e prestador de cuidados.

Se estiver com alguém que tenha se tentado suicidar, ligue para o 999 e fique com a pessoa até a ambulância chegar.

Para mais informações, visite www.slam.nhs.uk/crisis