

# மனநல நெருக்கடி நிலையில் எப்படி உதவி பெற வேண்டும்?

## மனநல நெருக்கடி என்றால் என்ன?

மனநல நெருக்கடி என்பது ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் வேறுபடும்.

உங்களுக்கு நீங்களே தீங்கு செய்ய அல்லது வேறு யாருக்காவது தீங்கு செய்ய நினைக்கும் அளவிற்கு மிகுந்த வேதனையில் இருப்பீர்கள்.

நீங்கள் விரும்பத்தகாத குரல்களைக் கேட்கலாம் அல்லது பிறர் உங்களைக் கவனித்துக்கொண்டிருப்பது போலவும் அல்லது உங்களைக் காயப்படுத்த முயற்சிப்பது போலவும் நீங்கள் உணரலாம்.

நீங்கள் நம்பும் ஒருவருடன் அதைப்பற்றி சொல்ல இது உதவலாம், அந்த நபர் ஒரு குடும்ப உறுப்பினராகவோ அல்லது நண்பராகவோ இருக்கலாம். அவர்கள் உங்களுக்குத் துணையாக இருக்கலாம், நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை தீர்மானிக்க உதவலாம். அவர்கள் உங்கள் சார்பாக சேவைகளை தொடர்பு கொள்ளலாம்.

## நீங்கள் ஒரு மனநல சுகாதார சேவையுடன் தொடர்பில் இருந்தால்:

உங்களிடம் கவனிப்புத் திட்டம் இருந்தால் அதைச் சரிபார்க்கவும்,  
மேலும்:

அலுவலக நேரங்களில் உங்கள் பாதுகாப்பு

ஒருங்கிணைப்பாளரை அல்லது உங்களை ஆதரிக்கும் குழுவின்  
டூட்டி எண்ணை தொடர்புகொள்ளவும்.

அலுவலக நேரமல்லாத சமயத்தில் நோயாளிகள் மற்றும்  
கவனிப்பாளர்களுக்கான எங்கள் நெருக்கடி நிலைக் குழுவுடன்  
பேச 0800 731 2864 என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.

### அவசர உதவி தேவைப்பட்டால்:

யாருக்காவது அவசரகால சுகாதார தேவை இருப்பின், இலவச NHS  
ஹெல்ப்லைனில் பேச 111 என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.

உங்களுக்கு மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவைப்பட்டால் அவர்களிடம்  
அதை தெரிவிக்கவும்.

நோயாளிகள் மற்றும் கவனிப்பாளர்களுக்கான எங்கள் உள்ளூர்  
NHS நெருக்கடி நிலைக் குழுவுடன் பேச 0800 731 2864 என்ற  
எண்ணை அழைக்கவும்.

நீங்கள் தற்கொலை முயற்சி செய்தவர்களுடன் இருந்தால், 999  
என்ற எண்ணை அழைக்கவும், மேலும் ஆம்புலன்ஸ்  
வரும்வரை அவர்களுடன் இருக்கவும்.

மேலும் தகவலுக்கு [www.slam.nhs.uk/crisis](http://www.slam.nhs.uk/crisis) - ஐ  
பார்வையிடவும்