

Ruh sağlığı krizinde nasıl yardım alınır

Kriz nedir?

Ruh sağlığı krizi, farklı insanlarda farklı Őeyler ifade eder.

Kendinize veya baŐka birine zarar vermek isteyecek kadar stresli hissedebilirsiniz.

HoŐ olmayan sesler duyabilir, ya da insanların sizi izlediğini ya da sizi incitmeye çalıŐtıđını hissedebilirsiniz.

Güvendiđiniz birine, belki bir aile üyesine veya bir arkadaşınıza söylemek yardımcı olabilir. Onlar sizinle birlikte kalır ve ne yapacağınıza karar vermenize yardımcı olurlar. Ayrıca sizin adınıza hizmetlere de başvurabilirler.

Bir ruh sağlığı hizmetiyle temas halinde iseniz:

Eđer varsa, bakım planınızı kontrol edin ve:

ÇalıŐma saatleri içinde bakım koordinatörünüz veya sizi destekleyen ekibin görev numarasıyla iletişime geçin.

ÇalıŐma saatleri dıŐında 0800 731 2864 numaralı telefonu arayarak hastalarımıza ve bakıcılarımıza yönelik kriz hattımız ile konuŐun.

Acil yardıma ihtiyacınız varsa:

Acil sağlık hizmeti ihtiyacı olan herkes için ücretsiz NHS yardım hattına ulaŐmak için **111**'i arayın. evirmene ihtiyacınız varsa onlara belirtin.

Hastalar ve bakıcılar için yerel NHS kriz hattımızla konuŐmak için **0800 731 2864** numaralı telefonu arayın.

İntihar girişiminde bulunmuŐ biriyle birlikteyseniz, 999'u arayın ve ambulans gelene kadar onunla birlikte kalın.

Daha fazla bilgi için www.slam.nhs.uk/crisis adresini ziyaret edin