

كيفية الحصول على المساعدة عند وقوع أزمة في الصحة العقلية

ما هي الأزمة؟

إن حصول أزمة في الصحة العقلية يعني أشياء مختلفة لمختلف الناس.

قد تشعر بالقلق الشديد لدرجة أنك تريد أن تؤذي نفسك، أو تؤذي أي شخص آخر.

قد تسمع أصواتا مُزعجة، أو تشعر بأن الناس يراقبونك أو يحاولون إيذاءك.

لعله من المجدي إخبار شخص تثق به، ربما أحد أفراد العائلة أو صديق. يمكن أن يكون ذلك الشخص معك ويساعدك على أن تقرر ما يجب القيام به. كما يمكنه الاتصال بالخدمات نيابة عنك.

إذا كنت على اتصال مع خدمة الصحة العقلية:

تحقق من خطة الرعاية الخاصة بك، إذا كان لديك خطة، و:

خلال ساعات العمل اتصل بمنسق رعايتك أو رقم المناوبة للفريق الذي يدعمك.

خارج ساعات العمل اتصل بالرقم **0800 731 2864** للتحدث إلى خط الأزمة المخصص للمرضى ومقدمي الرعاية.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة عاجلة:

اتصل بالرقم **111** للتحدث إلى خط خدمة الصحة الوطنية المجاني لمساعدة أي شخص لديه حاجة للرعاية الصحية العاجلة. أخبرهم إذا كنت بحاجة إلى مترجم.

اتصل بالرقم **0800 731 2864** للتحدث إلى خط الأزمات المحلي للمرضى ومقدمي الرعاية.

إذا كنت مع شخص حاول الانتحار، اتصل بالرقم **999** وابق معه حتى تصل سيارة الإسعاف.

لمزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع www.slam.nhs.uk/crisis