

# Cómo obtener ayuda durante una crisis de salud mental

## ¿Qué es una crisis?

Tener una crisis de salud mental puede significar algo distinto para cada persona.

Puede ser que se sienta tan angustiado(a) que quiera hacerse daño o dañar a otra persona.

También es posible que escuche voces desagradables o que empiece a sentir que hay gente observándole o intentando hacerle daño.

Decirle lo que sucede a alguien de confianza podría ayudarle a superar una crisis, tal vez a un miembro de su familia o un amigo. Estas personas pueden estar junto a usted y le ayudarán a decidir qué hacer. También pueden también ponerse en contacto con los servicios de salud mental en su nombre.

## Si ya se encuentra en contacto con algún servicio de salud mental:

Revise su plan de tratamiento (si tiene uno), y:

**Durante horas de oficina**, póngase en contacto con el coordinador de su tratamiento o llame al número de guardia del equipo que le está ayudando.

**Fuera de nuestro horario de atención**, llame al **0800 731 2864** para hablar con nuestra línea de crisis para pacientes y cuidadores.

## Si necesita ayuda urgente:

**Llame al 111** para ponerse en contacto con la línea telefónica de ayuda gratuita de NHS, a la que puede acceder cualquier persona con necesidades urgentes de atención médica. Comuníqueles si necesita un traductor.

**Llame al 0800 731 2864** para hablar con nuestra línea de crisis locales NHS, para pacientes y cuidadores.

**Si se encuentra con alguien que ha intentado suicidarse**, llame al **999** y permanezca con ellos hasta que llegue la ambulancia.

**Para obtener más información, visite: [www.slam.nhs.uk/crisis](http://www.slam.nhs.uk/crisis)**