

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 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