

# واقعا چه احساسی دارید؟

برایتون اند هوو (Brighton & Hove)

واقعا چه احساسی دارید؟

گاهی اوقات زندگی می‌تواند طاقت‌فرسا به نظر برسد. اگر احساس اضطراب، بی‌حوصلگی یا استرس می‌کنید، یا فقط احساس می‌کنید که مثل خود همیشه‌تان همیشه نیستید، این می‌تواند نشانه‌ای باشد از اینکه وقت آن رسیده است که با کسی صحبت کنید.

هر آنچه را که از سر می‌گذرانید، بدانید که تنها نیستید. کمک خواستن می‌تواند تغییر بزرگی ایجاد کند.

کد QR را اسکن کنید تا پشتیبانی و اطلاعات را به زبان‌های مختلف بیابید. این امکان از طریق دکمه‌ای در گوشه سمت راست بالای وبسایت در دسترس است.



اگر به این اطلاعات به زبان یا قالب دیگری نیاز دارید، با شماره 0300 304 0100 تماس بگیرید یا به این آدرس ایمیل ارسال کنید:

[spft.communitytransformation@nhs.net](mailto:spft.communitytransformation@nhs.net)

[www.how-are-you-really-feeling-sussex.nhs.uk](http://www.how-are-you-really-feeling-sussex.nhs.uk)

## پشتیبانی مناسب برای سلامت روان و تندرستی خود را متناسب با نیازتان پیدا کنید.

آیا برای کنار آمدن با شرایط دچار مشکل هستید؟ آیا نگران آسیب رساندن به خود یا شخص دیگری هستید؟ آیا افکار مربوط به خودکشی دارید؟

### برای کمک فوری:

اگر جان شما در خطر است، با 999 تماس بگیرید یا به A&E در بیمارستان محل خود مراجعه کنید.

### برای کمک در امروز یا فردا:

اگر در برقراری تماس مشکل دارید یا زمان انتظار طولانی است، لطفاً با یکی از خدمات دیگری که در زیر لیست شده است تماس بگیرید. تمامی خطوط تلفن ذکر شده فقط دارای کارکنان انگلیسی‌زبان هستند، اما شما می‌توانید درخواست مترجم شفاهی کنید.

- خط بحران سلامت روان به صورت شبانه‌روزی (7/24). با NHS 111 تماس بگیرید و گزینه «health mental» (سلامت روان) را انتخاب کنید. در دسترس برای تمامی سنین. برای درخواست مترجم، لطفاً از شخصی بخواهید به نمایندگی از شما تماس بگیرد و زبان مورد نیاز را اعلام کند.
- برای پشتیبانی پیامکی سلامت روان به صورت شبانه‌روزی (7/24)، کلمه **SUSSEX** را به شماره **85258** پیامک کنید. در دسترس برای تمامی سنین. اگر از Google Translate استفاده می‌کنید، لطفاً به متخصص سلامت روان بگویید که انگلیسی صحبت نمی‌کنید؛ آنها با شما همکاری کرده و به شما کمک می‌کنند آرام‌تر شوید.
- با **Mental Health Rapid Response Service** (خدمات پاسخ سریع سلامت روان) برایتون اند هاو (Brighton & Hove) به شماره **0300 304 0078** تماس بگیرید (دوشنبه تا جمعه 8 صبح تا 10 شب و آخر هفته‌ها و تعطیلات رسمی 10 صبح تا 10 شب). برای درخواست مترجم، لطفاً از شخصی بخواهید به نمایندگی از شما تماس بگیرد و زبان مورد نیاز را اعلام کند.
- سرویس حضوری **Staying Well** (حفظ سلامتی) در ساعات غیراداری. با شماره **0800 023 6475** تماس بگیرید و **گزینه 3** را برای خدمات برایتون اند هوو (Brighton & Hove) در **Wellbeing Hub** در پرستون پارک (Preston Park) انتخاب کنید (دوشنبه تا جمعه از ساعت 5 بعدازظهر تا 10:30 شب و آخر هفته‌ها از ساعت 3 بعدازظهر تا 10:30 شب).

خدماتی نیز در ایستبورن - انتخاب **option 1 (گزینه 1)** و هستینگز - انتخاب **option 2 (گزینه 2)** وجود دارد. این مراکز می‌توانند در زمانی که شما در آنجا هستید، برای کمک، درخواست مترجم شفاهی کنند.

احساس استرس، اضطراب، بی‌حوصلگی دارید یا دچار حملات پانیک می‌شوید؟ مطمئن نیستید به چه نوع حمایتی نیاز دارید؟

خطوط تلفن خدماتی که لیست شده‌اند توسط افراد انگلیسی‌زبان پاسخ داده می‌شوند. می‌توانید به زبان مورد نظر خود با **Sussex Interpreting Services** (خدمات ترجمه شفاهی ساسکس) تماس بگیرید تا برای ارتباط با این مراکز کمک دریافت کنید - لطفاً از فرم اینترنتی ترجمه شده در اینجا [www.sussexinterpreting.org.uk/service-users](http://www.sussexinterpreting.org.uk/service-users) استفاده کنید یا با شماره **01273 702 005** تماس بگیرید.

- **NHS Talking Therapies Brighton & Hove (درمان‌های گفتاری NHS)** - شماره **0300 002 0060** (دوشنبه تا جمعه، از 8 صبح تا 6 عصر).
- **UOK Mental Health and Wellbeing Support (حمایت از سلامت روان و تندرستی UOK)** - شماره **8671691 8080** (دوشنبه تا جمعه، از 9 صبح تا 5 عصر).
- با پزشک عمومی خود تماس بگیرید.
- اگر یک مراقب هستید، با **The Carers Centre for Brighton and Hove (مرکز حمایت از مراقبان برایتون اند هوو)** با شماره **01273 746 222** تماس بگیرید.

آیا در مورد مسائل مالی، مسکن یا مسائل دیگر نگرانی‌هایی دارید؟

- برای دریافت مشاوره و اطلاعات درباره مزایای رفاهی، با **Brighton & Hove City Council (شورای شهر برایتون اند هوو)** به شماره **01273 291 116** تماس بگیرید (دوشنبه، سه‌شنبه، چهارشنبه، 10 صبح تا 1 بعدازظهر).
- برای مشاوره مسکن با **Brighton & Hove Housing Options advice line (خط مشاوره گزینه‌های مسکن برایتون اند هوو)** به شماره **01273 294 400** تماس بگیرید.
- برای دریافت حمایت در زمینه بهبودی از مصرف مواد مخدر و الکل، با سرویس بهبودی برایتون اند هوو، **Change Grow Live (تغییر رشد زندگی)** به شماره **01273 731 900** تماس بگیرید.
- برای دریافت مشاوره درباره خشونت خانگی، با **Brighton & Hove Domestic Abuse Specialist Service (خدمات تخصصی خشونت خانگی برایتون اند هوو)** به شماره **0300 323 9985** تماس بگیرید (دوشنبه تا جمعه 9 صبح تا 5 عصر) یا خارج از ساعات اداری با **0808 1689 111** تماس بگیرید.

# «همه واقعاً خوش‌برخورد و صمیمی بودند - گفت‌وگوی عمیق و مفصلی داشتیم و کمی کمتر احساس تنهایی کردم.»

خدمات سلامت روان تلاش می‌کنند فضایی امن فراهم کنند تا بتوانید آزادانه درباره احساسات خود صحبت کنید، و حریم خصوصی شما طبق قانون و دستورالعمل‌های حرفه‌ای محافظت می‌شود.

این راهنما با همکاری خدمات محلی سلامت روان NHS، گروه‌های اجتماعی و سازمان‌های داوطلبانه در سراسر ساسکس تهیه شده است تا یافتن حمایت مورد نیاز برای شما آسان‌تر شود.

## زیر 18 سال سن دارید؟

e-wellbeing یک وبسایت تخصصی است که با همکاری Sussex CAMHS برای حمایت از کودکان و جوانان در سراسر ساسکس در زمینه سلامت روان آنها اداره می‌شود.

[www.e-wellbeing.co.uk](http://www.e-wellbeing.co.uk). خط بحران سلامت روان به صورت شبانه‌روزی (111 NHS - گزینه سلامت روان را انتخاب کنید) و سرویس حمایت پیامکی (کلمه **SUSSEX** را به **85258** پیامک کنید) نیز برای همه سنین در دسترس هستند.

