

Як ви **насправді** почуваєтеся?

Брайтон і Гоув

Як ви **you** **насправді** почуваєтеся?

Іноді життя може здаватися нестерпним. Якщо ви відчуваєте тривогу, пригніченість, стрес або просто не схожі на себе, це може бути ознакою того, що настав час поговорити з кимось.

Що б ви не переживали, знайте, що ви не самотні. Простягнута рука може мати велике значення.



Відскануйте QR-код, щоб отримати підтримку та інформацію різними мовами. Ця функція доступна за допомогою кнопки у верхньому правому куті веб-сайту.

Якщо вам потрібна ця інформація іншою мовою або в іншому форматі, телефонуйте за номером **0300 304 0100** або надішліть електронного листа на адресу:
spft.communitytransformation@nhs.net

www.how-are-you-really-feeling-sussex.nhs.uk

Дізнайтеся більше про підтримку психічного здоров'я та добробуту, яка **стане у пригоді саме вам.**

Важко впоратися? Хвилюєтеся, що можете нашкодити собі або комусь іншому? Маєте суїцидальні думки?

Для отримання негайної допомоги:

Якщо ваше життя в небезпеці, телефонуйте за номером 999 або зверніться до відділення невідкладної допомоги місцевої лікарні.

Для отримання допомоги сьогодні або завтра:

Якщо у вас виникають проблеми з додзвоном або час очікування занадто довгий, зверніться до однієї з інших служб, перелічених нижче. Всі зазначені телефонні лінії обслуговуються виключно англійськими співробітниками, але ви можете запитати послуги перекладача.

- Цілодобова гаряча лінія з питань психічного здоров'я. Телефонуйте до Національної служби охорони здоров'я (NHS) 111 і виберіть «психічне здоров'я». Доступно для всіх вікових груп. Щоб запитати послуги перекладача, попросіть когось зателефонувати від вашого імені та вкажіть, яка мова потрібна.
- Для отримання цілодобової підтримки з питань психічного здоров'я надішліть SMS-повідомлення зі словом **SUSSEX** на номер **85258**. Доступно для всіх вікових груп. Якщо ви користуєтеся Google Translate, повідомте спеціаліста з охорони психічного здоров'я, що ви не розмовляєте англійською мовою. Він продовжить працювати з вами та допоможе вам заспокоїтися.
- Зателефонуйте до служби швидкого реагування з питань психічного здоров'я Брайтона і Гоува - **0300 304 0078** (працює з понеділка по п'ятницю з 8:00 до 22:00, а також у вихідні та святкові дні з 10:00 до 22:00). Щоб запитати послуги перекладача, попросіть когось зателефонувати від вашого імені та вкажіть, яка мова потрібна.
- Надання послуг без попереднього запису в неробочий час. Телефонуйте за номером **0800 023 6475** і виберіть **опцію 3** для служби Брайтона і Гоува в Wellbeing Hub у Престон-Парку (працює з понеділка по п'ятницю з 17:00 до 22:30 та у вихідні з 15:00 до 22:30).

У Істборні (виберіть **варіант 1**), а також у Гастінгсі (виберіть **варіант 2**) також є власні служби. Ці служби можуть надати допомогу перекладача у разі звернення

Відчуваєте стрес, тривогу, пригніченість або панічні атаки? Не впевнені, яка підтримка вам потрібна?

Телефонні лінії для перелічених далі служб обслуговуються англомовними співробітниками. Ви можете звернутися до Служби перекладу графства Сассекс (Sussex Interpreting Services) бажаною мовою, щоб отримати допомогу, пов'язану з цими послугами. Для цього скористайтеся перекладеною веб-формою, яка знаходиться за адресою www.sussexinterpreting.org.uk/service-users або зателефонуйте за номером **01273 702 005**.

- **Служба розмовної терапії NHS Talking Therapies Brighton & Hove – 0300 002 0060** (працює з понеділка по п'ятницю з 8:00 до 18:00)
- **Служба підтримки UOK Mental Health and Wellbeing Support – 0808 1961768** (працює з понеділка по п'ятницю з 9:00 до 17:00)
- Зверніться до свого сімейного лікаря
- Якщо ви доглядаєте за хворим, зателефонуйте до центру **The Carers Centre for Brighton and Hove – 01273 746 222**

Відчуваєте стрес через проблеми з грошами, житлом або чимось іншим?

- Для отримання консультацій та інформації щодо соціальних виплат телефонуйте до міської ради **Brighton & Hove City Council за номером 01273 291 116** (понеділок, вівторок, середа з 10:00 до 13:00).
- Для отримання консультації з житлових питань телефонуйте **до консультаційної лінії Brighton & Hove Housing Options за номером 01273 294 400**
- Для отримання допомоги у лікуванні наркотичної та алкогольної залежності телефонуйте до служби Brighton & Hove Recovery Service, **Change Grow Live за номером 01273 731 900**
- Щоб отримати консультацію щодо домашнього насильства, телефонуйте до служби **Brighton & Hove Domestic Abuse Specialist Service – 0300 323 9985** (з понеділка по п'ятницю з 9:00 до 17:00) або поза робочим часом за номером **0808 1689 111**

«Всі були дуже привітні та доброзичливі — в мене була дуже глибоку розмову, після якої мені стало трохи менш самотньо.»

Послуги з охорони психічного здоров'я мають на меті створити безпечний простір, в якому зможете відкрито говорити про свої почуття, а ваша приватність буде захищена на підставі закону та професійних рекомендацій.

Ця настанова була розроблена місцевими службами охорони психічного здоров'я Національної служби охорони здоров'я (NHS), громадськими групами та волонтерськими організаціями по всьому Сассексу, які спільно працювали над тим, щоб полегшити вам пошук необхідної підтримки.

Молодше 18 років?

e-wellbeing — це спеціалізований веб-сайт, який співпрацює з Sussex CAMHS і має на меті надавати підтримку дітям та молоді графства Сассекс у питаннях психічного здоров'я.

www.e-wellbeing.co.uk. Цілодобова гаряча лінія з питань психічного здоров'я (NHS **111** - виберіть варіант «психічне здоров'я») та SMS-служба підтримки (надішліть SMS зі словом **SUSSEX** на номер **85258**) також доступні для всіх вікових груп.

