

واقعا چه احساسی دارید؟

ساسکس شرقی (East Sussex)

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

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.
- سرویس حضوری **Staying Well** (حفظ سلامتی) در ساعات غیراداری برای افراد 18 ساله به بالا.
تماس با شماره **0800 023 6475**
 - گزینه 1 برای ایست‌بورن،
 - گزینه 2 برای هیستینگز
 - گزینه 3 برای برایتون اند هوواین مراکز می‌توانند در زمانی که شما در آنجا هستید، برای کمک، درخواست مترجم شفاهی کنند.

احساس استرس، اضطراب، بی حوصلگی دارید یا دچار حملات پانیک می شوید؟
مطمئن نیستید به چه نوع حمایتی نیاز دارید؟

NHS Talking Therapies East Sussex (درمان‌های گفتاری NHS) •
ساسکس شرقی) 0300 003 0130

UOK Mental Health and Wellbeing Support (حمایت از سلامت روان و تندرستی UOK) •
0808 196 1768 (دوشنبه تا جمعه، از 9 صبح تا 5 عصر).

• با پزشک عمومی خود تماس بگیرید.

• اگر یک مراقب هستید، با **Care for the Carers (حمایت از مراقبان)** به شماره
01323 738 390 تماس بگیرید.

آیا در مورد مسائل مالی، مسکن یا مسائل دیگر نگرانی‌هایی 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 استفاده کنید یا با
شماره 01273 702 005 تماس بگیرید.

• برای دریافت مشاوره و اطلاعات درباره مزایای رفاهی، با **East Sussex benefits helpline (خط راهنمای مزایای ساسکس شرقی)** به شماره
0333 344 0681 تماس بگیرید.

• برای مشاوره مسکن با **Shelter** به شماره 0808 800 4444 تماس بگیرید
(دوشنبه تا جمعه، 8 صبح تا 6 عصر).

• برای دریافت حمایت در زمینه سوء مصرف مواد مخدر و الکل با **STAR** به شماره
0300 303 8160 تماس بگیرید.

• برای دریافت مشاوره درباره خشونت خانگی با **East Sussex service (خدمات ساسکس شرقی)** به شماره
0300 323 9985 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. خط بحران سلامت روان به صورت شبانه‌روزی

(NHS 111 - گزینه سلامت روان را انتخاب کنید) و سرویس حمایت پیامکی

(کلمه **SUSSEX** را به **85258** پیامک کنید) نیز برای همه سنین در دسترس هستند.

