

# Як ви **насправді** почуваєтеся?

## Східний Сассекс

### Як ви **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](mailto:spft.communitytransformation@nhs.net)

[www.how-are-you-really-feeling-sussex.nhs.uk](http://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 англомовними 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.
- Staying Well: поза робочим часом для осіб віком від 18 років. Телефонуйте **0800 023 6475**:  
**Варіант 1** для Істборна,  
**Варіант 2** для Гастінгса  
**Варіант 3** для Брайтона і Гоува  
Ці служби можуть надати допомогу перекладача у разі звернення

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

- **Служба розмовної терапії NHS Talking Therapies East Sussex - 0300 003 0130**
- **Служба підтримки UOK Mental Health and Wellbeing Support - 0808 196 1768** (працює з понеділка по п'ятницю з 9:00 до 17:00)
- Зверніться до свого сімейного лікаря
- Якщо ви доглядаєте за хворим, телефонуйте до центру **Care for the Carers за номером 01323 738 390**

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

Телефонні лінії для перелічених далі служб обслуговуються англійськими 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](http://www.sussexinterpreting.org.uk/service-users) або зателефонуйте за номером **01273 702 005**

- Для отримання консультацій та інформації щодо соціальних виплат телефонуйте до **довідкової служби Іст-Сассекса за номером 0333 344 0681**
- Для отримання консультації з житлових питань телефонуйте до служби **Shelter за номером 0808 800 4444** (з понеділка по п'ятницю з 8:00 до 18:00)
- Для отримання допомоги у зв'язку із зловживанням наркотичними речовинами та алкоголем телефонуйте до служби **STAR за номером 0300 303 8160**
- Для отримання консультації щодо домашнього насильства телефонуйте **до служби Східного Сассекса за номером 0300 323 9985**

**«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](http://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.

