

بم تشعر فعلاً؟

ويست ساسكس (West Sussex)

بم تشعر فعلاً؟

قد تبدو الحياة مرهقة في بعض الأحيان. إذا كنت تشعر بالقلق أو الإحباط أو التوتر أو أنك لست على طبيعتك، فقد يكون ذلك علامة على أن الوقت قد حان للتحدث إلى شخص ما. مهما كان ما تمر به، فأنت لست وحدك. يمكن للتواصل مع الآخرين أن يحدث فرقاً كبيراً.

قم بإجراء مسح ضوئي لرمز الاستجابة السريعة QR للحصول على الدعم والمعلومات بلغات مختلفة. يمكن الوصول إلى هذه الخدمة من خلال الزر الموجود في الزاوية اليمنى العليا من الموقع الإلكتروني.



إذا كنت بحاجة إلى هذه المعلومات بلغة أو صيغة أخرى، فاتصل بالرقم 0300 304 0100 أو إرسال بريد إلكتروني إلى:

spf.communitytransformation@nhs.net

ابحث عن الدعم المناسب لك في مجال الصحة والسلامة العقلية.

هل تواجه صعوبة في التكيف؟ هل أنت قلق من إيذاء نفسك أو إيذاء شخص آخر؟ هل لديك أفكار انتحارية؟

للحصول على المساعدة الآن:

إذا كانت حياتك في خطر، اتصل بالرقم 999 أو توجه إلى قسم الطوارئ A&E في المستشفى المحلي.

للحصول على المساعدة اليوم أو غداً:

إذا كنت تواجه مشكلة في الاتصال أو كان وقت الانتظار طويلاً، يرجى الاتصال بإحدى الخدمات الأخرى المذكورة أدناه. جميع خطوط الهاتف المذكورة يعمل بها موظفون يتحدثون الإنجليزية فقط، ولكن يمكنك طلب مترجم فوري.

- خط أزمات الصحة العقلية متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع (7/24). اتصل بخط NHS 111 وحدد الخيار 'mental health' (الصحة العقلية). هذه الخدمة متاحة لجميع الأعمار. لطلب مترجم فوري، يرجى أن تطلب من شخص ما الاتصال نيابة عنك وتحديد اللغة المطلوبة.
 - للحصول على دعم نصي للصحة العقلية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، أرسل كلمة SUSSEX إلى 85258. هذه الخدمة متاحة لجميع الأعمار. إذا كنت تستخدم Google Translate، فيرجى إخبار أخصائي الصحة العقلية أنك لا تتحدث الإنجليزية، وسوف يتعاون معك ويدعمك لتشعر بالهدوء.
 - خدمة **Staying Well (البقاء بصحة وخير)** خارج ساعات العمل دون موعد مسبق. اتصل بالرقم 07920 387274 لخدمة "كراولي" أو بالرقم 01903 268107 لخدمة "وورثينغ". ويمكن لهذه الخدمات أن تطلب المساعدة في الترجمة الفورية أثناء وجودك معها.
- هل تشعر بالتوتر أو القلق أو الاكتئاب أو تعاني من نوبات الهلع؟ لست متأكدًا من نوع الدعم الذي تحتاجه؟

خطوط الهاتف الخاصة بالخدمات المذكورة يعمل بها موظفون يتحدثون الإنجليزية. يمكنك الاتصال بخدمة Sussex Interpreting Services (خدمات ساسكس للترجمة) باللغة التي تفضلها للحصول على المساعدة في الاتصال بهذه الخدمات - يرجى استخدام النموذج الإلكتروني المترجم هنا www.sussexinterpreting.org.uk/service-users

أو الاتصال بالرقم 01273 702 005

- **NHS Talking Therapies (خدمات العلاج بالكلام من NHS)** على الخطوط الهاتفية التالية (متاحة من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا إلى 4:45 مساءً):
South team (الفريق المختص بمنطقة الجنوب): 01903 703540 (هينفيلد، لانسينغ، ليتلهامبتون، شورهام، ستينينغ، ستورينغتون وورثينغ)
West team (الفريق المختص بمنطقة الغرب): 01273 265967 (بوغور
ريجيس، أرونل، تشيتشستر، سيلسي، ساوثورن، ميدهورست، بيتورث، بولبورو،
لوكسوود، ويترينغز)
North team (الفريق المختص بمنطقة الشمال): 01403 620434 (كراولي،
هورشام، بورجيس هيل، إيست غرينستيد أو هايواردز هيث)

- **باتفايندر ويست ساسكس (Pathfinder West Sussex) -**

- **0300 303 5652** (من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 10 صباحًا إلى 4 مساءً).
إذا كنت لا تتق في قدرتك على التحدث باللغة الإنجليزية، يمكننا توفير مترجم فوري -
اطلب من شخص ما الاتصال نيابة عنك وأخبرنا باللغة التي تحتاجها.
• اتصل بطبيبك العام (GP).

- إذا كنت مقدم رعاية، فاتصل بخدمة **Carers Support West Sussex (دعم مقدمي الرعاية في غرب ساسكس) - 0300 028 8888**

هل تشعر بالتوتر بسبب المال أو السكن أو شيء آخر؟

- للحصول على المشورة والمعلومات المتعلقة بالاستحقاقات الاجتماعية، اتصل بخدمة
Citizens Advice West Sussex (مركز استشارات المواطنين في غرب ساسكس) - 0808 278 7969

- للحصول على مشورة بشأن السكن، اتصل بخدمة **Shelter - 0808 800 4444**
(من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى 6 مساءً) أو **Citizens Advice West Sussex (غرب ساسكس) - 0808 278 7969**

- للحصول على الدعم في حالات إساءة استخدام المخدرات والكحول، اتصل بخدمة
DAWN (The West Sussex Drug and Alcohol Wellbeing Network) - (شبكة العافية لعلاج مشكلات المخدرات والكحول في غرب ساسكس) 0330 128 1113

- للحصول على مشورة بشأن العنف المنزلي، اتصل بخدمة **Worth - 0330 222 8181**
(من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا إلى 5 مساءً) أو
The National Domestic Abuse Helpline (الخط الساخن الوطني لمساعدة ضحايا العنف المنزلي) (على مدار اليوم وطوال أيام الأسبوع (7/24)) - 0808 2000 247

”كان الجميع مرحين للغاية وودودين - أجريت محادثة عميقة وشعرت بأني أقل وحدة.“

تهدف خدمات الصحة العقلية إلى توفير مساحة آمنة لك للتحدث بصراحة عن مشاعرك، وتتم حماية خصوصيتك بموجب القانون والمبادئ التوجيهية المهنية.

تم وضع هذا الدليل من قبل خدمات الصحة العقلية المحلية التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) ومجموعات مجتمعية ومنظمات تطوعية في جميع أنحاء ساسكس، التي عملت معًا لتسهيل العثور على الدعم الذي تحتاجه.

هل يقل عمرك عن 18 عامًا؟

e-wellbeing هو موقع إلكتروني متخصص، يُدار بالتعاون مع Sussex CAMHS، لدعم الأطفال والشباب في جميع أنحاء ساسكس في مجال الصحة العقلية.

www.e-wellbeing.co.uk. كما تتوفر خطوط الطوارئ الخاصة بأزمات الصحة العقلية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع (7/24) (111 NHS - حدد خيار الصحة العقلية) وخدمة الدعم عبر الرسائل النصية (أرسل كلمة **SUSSEX** إلى رقم 85258) لجميع الأعمار أيضًا.

