

# Як ви **насправді** почуваєтеся?

## West Sussex

### 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** 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 додзвonom або час очікування занадто довгий, зверніться до однієї з інших служб, перелічених нижче. Всі зазначені телефонні лінії обслуговуються виключно англomовними співробітниками, але ви можете запитати послуги перекладача.

- Цілодобова гаряча лінія з питань психічного здоров'я. Телефонуйте до Національної служба 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 без попереднього запису. Телефонуйте за номером **07920 387274** для обслуговування в Кроулі або 01903 268107 для обслуговування в Уортінгу. 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 англomовними 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

- **NHS Talking Therapies:** за телефонами, вказаними нижче (працює з понеділка по п'ятницю, з 9:00 до 16:45):  
**Південна команда: 01903 703540** (Хенфілд, Лансінг, Літлгемптон, Шорем, Стейнінг, Сторрінгтон і Вортінг)  
**Західна команда: 01273 265967** (Богнор-Регіс, Арундел, Чичестер, Селсі, Саутборн, Мідхерст, Петворт, Пулборо, Локсвуд, Вітерінгс)  
**Північна команда: 01403 620434** (Кроулі, Хоршем, Берджес-Хілл, Іст-Грінстед або Хейвордс-Хіт)
- **Pathfinder West Sussex - 0300 303 5652** (з понеділка по п'ятницю, з 10:00 до 16:00). Якщо ви не впевнені у своїх знаннях англійської мови, ви можете отримати послуги перекладача — попросіть когось зателефонувати від вашого імені і повідомте нам, яка мова потрібна.
- Зверніться до свого сімейного лікаря.
- Якщо ви є опікуном, телефонуйте до служби **Carers Support West Sussex за номером 0300 028 8888**

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

- Для отримання консультацій та інформації щодо соціальних виплат телефонуйте до консультативної служби **Citizens Advice West Sussex за номером 0808 278 7969**
- Для отримання консультації з питань житла телефонуйте до **Shelter за номером 0808 800 4444** (з понеділка по п'ятницю з 8:00 до 18:00) або **Citizens Advice West Sussex за номером 0808 278 7969**
- Для отримання допомоги у зв'язку із зловживанням наркотиками та алкоголем телефонуйте до мережі з питань боротьби з наркотичною та алкогольною залежністю **DAWN (West Sussex Drug and Alcohol Wellbeing Network) за номером 0330 128 1113**
- Щоб отримати консультацію щодо домашнього насильства, телефонуйте до служби **Worth за номером 0330 222 8181** (з понеділка по п'ятницю з 9:00 до 17:00) або на **на гарячу лінію The National Domestic Abuse Helpline (цілодобово) за номером 0808 2000 247**

**«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.

