Υποστήριξη ψυχικής υγείας παιδιών, νέων ανθρώπων και των οικογενειών τους

Καθώς η πανδημία του κορωνοϊού (COVID-19) συνεχίζει να επηρεάζει την καθημερινότητά μας, η περίοδος αυτή συνεχίζει να είναι γεμάτη προκλήσεις για πολλά παιδιά και νέους ανθρώπους. Ενώ τα παιδιά κι οι νέοι άνθρωποι διατρέχουν πολύ μικρότερο κίνδυνο όσον αφορά τον κορωνοϊό απ' ό,τι οι ενήλικες, υπήρξε αύξηση του αριθμού των παιδιών και νέων ανθρώπων που ζητούν βοήθεια από το Εθνικό σύστημα υγείας (NHS) σχετικά με την ψυχική υγεία τους.

Συνεργαζόμαστε με τις τοπικές αρχές και άλλους οργανισμούς του Εθνικού συστήματος υγείας προκειμένου να διασφαλίσουμε ότι τόσο τα παιδιά, όσο κι οι νέοι άνθρωποι κι οι οικογένειές τους στο Βόρειο και Κεντρικό Λονδίνο, Μπάρνετ, Κάμντεν, Ένφιλντ, Χάρινγκεϊ και Ίσλινγκτον, θα έχουν την υποστήριξη και τις συμβουλές που χρειάζονται αυτούς τους αβέβαιους καιρούς.

Πού μπορείτε να λάβετε βοήθεια σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης

24/7 γραμμή στήριξης για κρίσεις ψυχικής υγείας
Είστε παιδί ή νέος κάτω των 18 ετών που βρίσκεται σε κατάσταση κρίσης και ζει στο Μπάρνετ, το Κάμντεν, το Ένφιλντ, το Χάρινγκεϊ ή το Ίσλινγκτον, ή είστε ο γονέας ή φροντιστής ενός παιδιού ή νέου ατόμου που βρίσκεται σε κρίση; Εάν ναι, τότε μπορείτε να καλέσετε στη γραμμή στήριξης για κρίσεις ψυχικής υγείας που είναι διαθέσιμη 24 ώρες την ημέρα, επτά ημέρες την εβδομάδα στο **0800 151 0023**.

Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας για Παιδιά και Εφήβους (ή CAMHS)
Εάν το παιδί σας λαμβάνει επί του παρόντος υποστήριξη από τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας για παιδιά κι εφήβους (CAMHS), μπορείτε να επικοινωνήσετε, ώρες γραφείου, με τον υπεύθυνο φροντίδας σας ή να καλέσετε στον αντίστοιχο αριθμό της ομάδας. Εκτός των ωρών γραφείου ή τα Σαββατοκύριακα, μπορείτε να καλείτε στη γραμμή στήριξης για κρίσεις ψυχικής υγείας στο **0800 151 0023**.

Τμήμα Ατυχημάτων και Επείγοντων περιστατικών (A&E)
Εάν ένα παιδί ή νεαρό άτομο χρήζει επείγουσας ιατρικής βοήθειας, έχει αρρωστήσει σοβαρά ή η ζωή του βρίσκεται σε κίνδυνο θα πρέπει να καλέσετε στο **999** ή να το μεταφέρετε στο κοντινότερο Τμήμα Ατυχημάτων και Επείγοντων περιστατικών (A&E).

NHS 111
Εάν δεν είστε σίγουροι για το τι πρέπει να κάνετε, μπορείτε να ελέγξετε online το **NHS 111** ή να καλέσετε στο **111** για συμβουλές.

Υποστήριξη ψυχικής υγείας παιδιών, νέων ανθρώπων και των οικογενειών τους

Άλλες μορφές στήριξης, συμπεριλαμβανομένων ιστοτόπων για παιδιά και νέους ανθρώπους

Εάν ένα νέο παιδί ή νεαρό άτομο επιθυμεί περαιτέρω πληροφορίες ή συμβουλές σχετικά με την ψυχική υγεία του ή τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει, μπορεί να επισκεφθεί έναν από τους ακόλουθους ιστοτόπους ή οργανισμούς:

Kooth – παρέχει δωρεάν, αξιόπιστη κι ανώνυμη online συναισθηματική και ψυχική στήριξη σε νέους ανθρώπους ηλικίας 11-25 ετών σε ολόκληρο το Λονδίνο.

Καθώς πρόκειται για online υπηρεσία, είναι διαθέσιμη 24 ώρες, επτά ημέρες την εβδομάδα, 365 ημέρες τον χρόνο. Η ομάδα Kooth βρίσκεται στη διάθεσή σας καθημερινά από το μεσημέρι ως τις 10 μμ τις καθημερινές και από τις 6 μμ ως τις 10 μμ το Σάββατο και την Κυριακή (μειωμένο ωράριο την περίοδο των διακοπών).

www.kooth.com

Shout 85258 – παρέχει δωρεάν, εμπιστευτικού χαρακτήρα, 24/7 στήριξη μέσω γραπτών μηνυμάτων στο HB σε οποιονδήποτε δυσκολεύεται να τα βγάλει πέρα. Παρέχουν βοήθεια πάνω σε διάφορα ζητήματα όπως τάσεις αυτοκτονίας, κατάθλιψη, άγχος, κρίσεις πανικού, κακοποίηση, αυτοτραυματισμός, προβλήματα σχέσεων και εκφοβισμός. Στείλτε με γραπτό μήνυμα τη λέξη «Shout» στο 85258 και μιλήστε με έναν καταρτισμένο εθελοντή, ο οποίος θα σας ακούσει και θα σας βοηθήσει να δώσετε λύση στα προβλήματά σας.

www.giveusashout.org

Papyrus – παρέχει εμπιστευτικού χαρακτήρα στήριξη και συμβουλές σε νέους ανθρώπους που παλεύουν να αντιμετωπίσουν τάσεις αυτοκτονίας κι οποιονδήποτε άλλο ανησυχεί για έναν νέο άνθρωπο:

- καλέστε δωρεάν στο **0800 068 41 41** – καθημερινά από τις 9 πμ ως τις 12 πμ (μεσάνυχτα)
- μπορείτε επίσης να στείλετε γραπτό μήνυμα στο **07860 039967** (ενδέχεται να υπόκειται σε χρεώσεις)
- μπορείτε να στείλετε email **στην ηλεκτρονική διεύθυνση pat@papyrus-uk.org**

www.papyrus-uk.org

Childline – παρέχει γραμμή στήριξης εμπιστευτικού χαρακτήρα σε οποιοδήποτε παιδί αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα. Προσφέρει παρηγοριά, συμβουλές και προστασία. Μπορείτε να:

- καλέσετε δωρεάν στο **0800 1111** από τις 9 πμ ως τις 3:30 πμ
- συνομιλήσετε online με έναν σύμβουλο, από τις 9 πμ ως τις 10:30 μμ
- ελέγξετε τους πίνακες μηνυμάτων.

www.childline.org.uk

The Mix – παρέχει μια δωρεάν κι εμπιστευτικού χαρακτήρα γραμμή στήριξης και online υπηρεσία, στόχος της οποίας είναι να προσφέρει στους νέους ανθρώπους την καλύτερη δυνατή λύση, όποιο κι αν είναι το πρόβλημα που αντιμετωπίζουν. Μπορείτε να:

- καλέσετε δωρεάν στο **0808 808 4994** – καθημερινά, από τις 3 μμ ως τις 12 πμ (μεσάνυχτα)
- αποκτήσετε πρόσβαση σε φόρουμ συζητήσεων
- στείλετε email στην **The Mix**

www.themix.org.uk

Every Mind Matters – περιλαμβάνει συμβουλές για νέους ανθρώπους πάνω στους τρόπους με τους οποίους μπορούν να φροντίζουν την ψυχική τους υγεία κι ευημερία και να αντιμετωπίζουν σημαντικά γι' αυτούς ζητήματα.

www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/youth-mental-health

Υποστήριξη ψυχικής υγείας παιδιών, νέων ανθρώπων και των οικογενειών τους

Συμβουλές για γονείς και φροντιστές

Κατευθυντήριες γραμμές για γονείς και φροντιστές σχετικά με τη διαφύλαξη της ψυχικής υγείας κι ευημερίας των παιδιών και νέων ανθρώπων κατά τη διάρκεια της πανδημίας του κορωνοϊού (COVID-19).

www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing/guidance-for-parents-and-carers-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak