Çocuklar, gençler ve aileleri için ruh sağlığı desteği

Koronavirüs (COVID-19) pandemisi günlük hayatımızı etkilemeye devam ederken birçok çocuk ve genç için zorlu bir dönem olmaya devam ediyor. Çocuklar ve gençler, daha yaşlı yetişkinlere kıyasla koronavirüs için çok daha az risk altındayken ruh sağlığı için NHS'den yardım arayan çocuk ve gençlerin sayısında bir artış gördük.

Londra'nın kuzeyindeki (Barnet, Camden, Enfield, Haringey ve Islington) çocukların, gençlerin ve ailelerinin bu belirsiz zamanlarda ihtiyaç duydukları tavsiye ve desteği almalarını sağlamak için yerel yönetim ortaklarımız ve diğer NHS kuruluşlarıyla birlikte çalışıyoruz.

Acil yardım nereden alınır

7/24 ruh sağlığı kriz destek hattı
Barnet, Camden, Enfield, Haringey veya Islington'da yaşayan 18 yaşından küçük bir çocuk veya genç iseniz veya kriz durumunda olan bir çocuğun veya gencin ebeveyni veya bakıcısıysanız yedi gün 24 saat **0800 151 0023** numaralı telefondan ruh sağlığı kriz destek hattını arayabilirsiniz.

Çocuk ve Gençlere Yönelik Ruh Sağlığı Hizmetleri (veya CAMHS)
Çocuğunuz şu anda çocuklar ve gençler için ruh sağlığı hizmetleri (CAMHS) tarafından destekleniyorsa mesai saatleri içinde bakım koordinatörünüze veya ekibin görev numarasına başvurabilirsiniz. Mesai saatleri dışında ve hafta sonları lütfen **0800 151 0023** numaralı telefondan ruh sağlığı kriz destek hattını arayınız.

Kaza ve Acil Servis (A&E)
Bir çocuk veya gencin acil tıbbi yardıma ihtiyacı varsa ciddi şekilde hastaysa veya hayatı tehlikedeyse **999**'u arayın veya en yakın Kaza ve Acil Servis'e (A&E) götürün.

NHS 111
Ne yapacağınızdan emin değilseniz **NHS 111'i çevrimiçi** olarak kontrol edebilir veya tavsiye için **111**'i arayabilirsiniz.

Çocuklar, gençler ve aileleri için ruh sağlığı desteği

Çocuklar ve gençler için web siteleri de dâhil olmak üzere diğer destekler

Bir çocuk veya genç, kendi ruh sağlığı veya yaşadığı zorluklar hakkında daha fazla bilgi veya tavsiye isterse aşağıdaki web sitelerinden veya kuruluşlardan birini deneyebilir:

Kooth – Londra genelinde 11-25 yaş arası gençler için ücretsiz, güvenli, anonim çevrimiçi duygusal ve zihinsel sağlık desteği sağlar.

Çevrimiçi bir hizmet olarak haftada yedi gün, yılda 365 gün 24 saat kullanılabilir. Kooth ekibi hafta içi her gün öğleden 22.00'ye kadar ve Cumartesi ve Pazar günleri 18.00'den 22.00'ye kadar çalışmaktadır (tatillerde kapsam daha azdır).

www.kooth.com

Shout 85258 – İngiltere'de bunalım yaşayan herkes için ücretsiz, gizli, 7/24 kısa mesaj desteği sağlar. İntihar düşünceleri, depresyon, kaygı, panik atak, istismar, kendine zarar verme, ilişki sorunları ve zorbalık gibi konularda yardımcı olabilirler. Sorunları çözmek için sizi dinleyecek ve sizinle birlikte çalışacak eğitimli bir gönüllüyle konuşmak için 85258'e "Shout" yazıp gönderin.

www.giveusashout.org

Papyrus – İntihar düşünceleriyle mücadele eden gençlere ve bir genç için endişelenen herkese gizli destek ve tavsiye sağlar:

- **0800 068 41 41**'i ücretsiz arayın - her gün 09.00'dan 00.00'a kadar (gece yarısı)
- ayrıca **07860 039967**'ye (ücrete tabi olabilir) mesaj atabilirsiniz
- **pat@papyrus-uk.org** adresine e-posta gönderebilirsiniz

www.papyrus-uk.org

Childline – Sorunu olan herhangi bir çocuk için gizli bir yardım hattı sağlar. Rahatlatır, tavsiyede bulunur ve korur. Şunları yapabilirsiniz:

- **0800 1111** 'i ücretsiz arayın, 09.00'dan 03.30'a kadar
- bir danışmanla çevrimiçi sohbet edin, 09.00'dan 22.30'a kadar
- mesaj forumlarına göz atın.

www.childline.org.uk

The Mix – Sorun ne olursa olsun, gençlere en iyi yardımı bulmayı amaçlayan ücretsiz bir gizli yardım hattı ve çevrimiçi hizmet sunar. Şunları yapabilirsiniz:

- **0808 808 4994**'ü ücretsiz arayın - her gün, 15.00'dan - 00.00'a kadar (gece yarısı)
- tartışma forumlarına erişin
- **The Mix**'e e-posta gönderin

www.themix.org.uk

Her Akıl Önemlidir – Gençler için, ruh sağlıklarına ve sağlıklarına nasıl bakacakları ve onlar için önemli olan sorunlarla nasıl başa çıkacakları konusunda tavsiyeler içerir.

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

Çocuklar, gençler ve aileleri için ruh sağlığı desteği

Ebeveynler ve bakıcılar için tavsiyeler

Ebeveynler ve bakıcılar için, koronavirüs (COVID-19) pandemisi sırasında çocukların ve gençlerin ruh sağlığını ve sağlığını destekleme konusunda rehberlik.

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