

Se se encontra numa crise e precisa de ajuda urgente, procure apoio imediatamente

Uma crise de saúde mental pode ter diversos significados para pessoas diferentes. Pode incluir:

- Considerar o suicídio ou agir com base em pensamentos suicidas
- Automutilar-se com gravidade
- Ter uma experiência de psicose com perda do contacto com a realidade,
- Encontrar-se numa situação que o/a possa colocar ou a outras pessoas em risco

Se estiver em perigo imediato, marque 999

Se precisar de ajuda, mas não for uma emergência, ligue 111 (prima 2 para aconselhamento e apoio em matéria de saúde mental)

Cada serviço de saúde mental no sul de Londres tem uma linha telefónica para pessoas com necessidades urgentes. As linhas são gratuitas e estão abertas 24 horas por dia, 365 dias por ano



Marque o 0800 731 2864 e escolha a opção 1 para falar com a linha local para a saúde mental em crise

**Croydon, Lambeth,
Lewisham e Southwark**




Passar por um declínio na saúde mental e no bem-estar

Se não se encontra em situação de crise, mas quer ter o apoio do Serviço Nacional de Saúde (NHS), normalmente é necessário um encaminhamento de um médico de clínica geral (GP) ou de outro profissional. O processo envolve uma consulta e uma avaliação inicial com este médico (GP) ou com o enfermeiro de saúde mental dos cuidados primários (Primary Care Mental Health Nurse) - a decisão sobre o tipo de apoio que pode receber toma-se com base na avaliação inicial.

Website do Mental Health Trust para mais informações sobre os serviços de saúde mental do NHS

<https://slam.nhs.uk/>

Disponível apoio à saúde mental do NHS

-  Para receber ajuda do Ponto de Acesso Único (SPA) de Lambeth:
Descarregue o formulário de orientação para a introdução ao SPA, preencha-o e envie-o por e-mail para LambethSPAReferrals@slam.nhs.uk a partir de [www.Lambeth Together.net](http://www.LambethTogether.net)
-  Peça a um amigo ou familiar que nos contacte em seu nome
Visite o seu GP e peça-lhe que nos contacte em seu nome
-  Telefone para o número 0800 090 2456 (de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h)

Melhorar o acesso aos serviços de terapias psicológicas (IAPT)

Disponibiliza tratamento gratuito para a ansiedade e tratamentos para pessoas com mais de 16 anos que vivam ou tenham um GP no seu bairro. As pessoas podem fazer a autorreferência ou ser encaminhadas por um profissional de saúde

 <https://lambethalkingtherapies.nhs.uk>



020 3228 6747

LambethIAPTadministrators@slam.nhs.uk

Instituto de Recuperação

Os cursos e workshops presenciais, num local no sul de Londres, destinam-se a pessoas ligadas ao Trust do NHS South London e Maudsley. No entanto, a maioria das sessões online está aberta a qualquer pessoa, em qualquer lugar, gratuitamente.



<https://www.slamrecoverycollege.co.uk/>

Apoio à saúde mental na comunidade local

SOUTH EAST LONDON MIND – que agora abrange Lambeth, Bromley, Greenwich, Lewisham, Southwark



Para obter informações sobre serviços, grupos ou outros apoios relacionados com a saúde mental e a demência, pode contactar a equipa do Serviço de Informações através do número 020 8159 8355. O serviço de informações está aberto às segundas, terças e quintas-feiras.



<https://selmind.org.uk>

Mosaic Clubhouse

Aberto de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h. O Santuário durante a noite está aberto das 18h00 às 24h00, sete dias por semana.

 65 Effra Road, Brixton, London, SW2 1BZ

 020 7924 9657

 <https://www.mosaic-clubhouse.org/>

Centro de Aconselhamento de Brixton

Oferece aconselhamento sobre uma grande variedade de assuntos, incluindo habitação, custo de vida, família, saúde e assistência social, etc.

 0207 733 7554 Aberto entre as 10h e as 15h (de segunda a quinta-feira)

 <https://brixtonadvice.org.uk/> -

 Atualmente, o serviço de atendimento é reduzido (das 10h às 12h, de segunda a quinta-feira)

Acesso a apoio para crianças e jovens com necessidades especiais

O Website apresenta uma panorâmica dos serviços disponíveis para crianças e jovens com necessidades especiais.

<https://www.lambeth.gov.uk/lambeth-send-local-offerk>

Cuidadores4Cuidadores

 020 7207 0443

 info@carers4carers.com

Organizações mais vastas que prestam apoio à saúde mental

SAMARITANOS

 116 123
 jo@samaritans.org
 <https://www.samaritans.org/>

SHOUT

 Envie uma mensagem a “shout” para o 85258 (serviços para todas as idades 24/7)
 <https://giveusashout.org/>

Solidariedade na crise

Oferece apoio entre pares a adultos em situação de crise de saúde mental em Lambeth, Lewisham e Southwark. A linha de apoio está aberta:

De segunda a sexta-feira (das 18h à meia-noite)

Sábado e domingo (do meio-dia à meia-noite)

 0300 123 1922

 0800 138 7777

Apoio online

 <https://www.kooth.com/> (Jovens) - apoio e aconselhamento gratuito, seguro e anónimo.

<https://www.qwell.io/> (Adultos) - oferece apoio e aconselhamento online gratuito, seguro e anónimo.

<https://nhsfreeyourmind.co.uk//> - apoio ao bem-estar digital.

<https://www.good-thinking.uk/> - dicas de apoio a uma boa saúde mental.

<https://togetherall.com/en-gb/> - disponibiliza grupos de apoio online

<https://hubofhope.co.uk> - oferece acesso a uma variedade de serviços nacionais de saúde mental e bem-estar

<https://www.mecclink.co.uk> - base de dados nacional de serviços de saúde mental e bem-estar

O apoio para as necessidades de saúde mental está muitas vezes em estreita ligação com o apoio necessário noutras áreas da vida

Apoio à habitação

O Website da autoridade local apresenta uma panorâmica do apoio à habitação, incluindo para os sem-abrigo ou em risco de ficarem sem casa

 <https://lambeth.gov.uk/housing>

Centro de aconselhamento de Brixton para a habitação

A página Web apresenta uma panorâmica das organizações que prestam apoio à habitação em Lambeth

 <https://brixtonadvice.org.uk/housing>

Saiba mais sobre o South London Listens - www.southlondonlistens.org

Money and Pension Service

<https://moneyandpensionservice.org.uk>

Saúde em alerta em Lambeth

Pode prestar aconselhamento sobre o acesso aos serviços e apoio na apresentação de uma queixa.

**336 Brixton Road
Londres
SW9 7AA**



info@healthwatchlambeth.org.uk



020 7274 8522 entre as 9h e as 16h, de segunda a sexta-feira

Money and Pensions Service