

En caso de crisis urgente, solicita ayuda inmediata

Una crisis de salud mental puede significar cosas distintas para diferentes personas. Puede incluir:

- pensar en el suicidio o actuar según pensamientos suicidas,
- infligirse autolesiones graves,
- experimentar psicosis con pérdida de contacto con la realidad,
- encontrarse en una situación que podría ponerte a ti o a otras personas en peligro.

Si estás en peligro inmediato, llama al 999.

Si necesitas ayuda pero no se trata de una emergencia, llama al 111 (pulsa 2 para obtener asesoramiento y apoyo sobre salud mental).

Todos los centros de salud mental de South London disponen de una línea telefónica para personas con necesidades urgentes. Las líneas son gratuitas y están abiertas las 24 horas del día, los 365 días del año.



0800 731 2864 y elige la opción 1 para hablar con la línea de crisis de salud mental local.

**Croydon, Lambeth,
Lewisham y Southwark**

Cuando se sufre un deterioro en la salud mental y el bienestar

Si no sufres una crisis pero deseas recibir ayuda del NHS, por lo general se necesita una derivación de un médico de cabecera u otro profesional. El proceso conlleva una cita y una evaluación inicial con tu profesional de medicina general o enfermería de salud mental de atención primaria; la decisión sobre el nivel de apoyo que recibas se toma en función de dicha evaluación inicial.

Web de Mental Health Trust para más información sobre los servicios de salud mental del NHS

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

Ayuda sobre salud mental disponible a través del NHS

- 📄 Para obtener ayuda del Punto de acceso único (SPA, Single Point of Access) de Lambeth, puedes:
Descargar el formulario de derivación del SPA, completarlo y enviarlo por correo electrónico a LambethSPAReferrals@slam.nhs.uk desde [www.Lambeth Together.net](http://www.LambethTogether.net)
- 💬 Pedirle a un amigo o familiar que se comuniquen con nosotros en tu nombre
Visitar a tu médico de cabecera y pedirle que se comuniquen con nosotros en tu nombre
- 📞 Llamar al 0800 090 2456 (de lunes a viernes de 9 a 17 h)

Servicios de Improving Access to Psychological Therapies (IAPT)

Ofrece tratamiento gratuito para la ansiedad y tratamiento para los mayores de 16 años que viven en el distrito o tienen un médico de cabecera en él. Se puede acudir por iniciativa propia o mediante derivación de un profesional de la salud.

🌐 <https://lambethalkingtherapies.nhs.uk>

📞 020 3228 6747

✉ LambethIAPTadministrators@slam.nhs.uk

Recovery College

Todos los cursos y talleres que se ofrecen presencialmente en un centro de South London están destinados a personas vinculadas a South London and Maudsley NHS Trust. Sin embargo, la mayoría de las sesiones en línea están abiertas a cualquier persona, de cualquier lugar y de forma gratuita.



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

Apoyo en salud mental de la comunidad local

SOUTH EAST LONDON MIND: ahora cubre Lambeth, Bromley, Greenwich, Lewisham, Southwark



Para obtener información sobre servicios, grupos u otro tipo de apoyo en torno a la salud mental y la demencia, puedes contactar con el equipo del Servicio de Información en el 020 8159 8355. Este servicio está abierto los lunes, martes y jueves.



<https://selmind.org.uk>

Mosaic Clubhouse

Abierto de lunes a viernes, de 9 a 17 h. El Evening Sanctuary está abierto desde las 18 h hasta la medianoche, los siete días de la semana.

 65 Effra Road, Brixton, Londres, SW2 1BZ

 020 7924 9657

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

Brixton Advice Centre

Ofrece asesoramiento sobre una variedad de temas, incluidos la vivienda, el coste de vida, la familia, la salud y la asistencia social, etc.

 0207 733 7554 Abierto de 10 a 15 h (de lunes a jueves)

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

 Actualmente ofrecen una recepción reducida sin cita previa (de 10 a 12 h, de lunes a jueves)

Acceso a apoyo para niños y jóvenes con necesidades especiales

La web ofrece información general sobre los servicios disponibles para niños y jóvenes con necesidades especiales.

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

Carers4Carers



020 7207 0443



info@carers4carers.com

Organizaciones más amplias que ofrecen apoyo en salud mental

SAMARITANS

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

SHOUT

 Mensaje de texto 'shout' al 85258
(servicio 24 h L-D para todas las edades)
 <https://giveusashout.org/>

Solidarity in a Crisis

Ofrece apoyo dirigido por otros usuarios para personas que atraviesan una crisis de salud mental en Lambeth, Lewisham y Southwark. La línea de ayuda está abierta:

De lunes a viernes (de 18 h a medianoche)

Sábados y domingos (de mediodía a medianoche)

 0300 123 1922

 0800 138 7777

Ayuda en línea

 <https://www.kooth.com/> (jóvenes): apoyo gratuito, seguro y anónimo.

<https://www.qwell.io/> (adultos): ofrece apoyo y asesoramiento gratuitos, seguros y anónimos en línea.

<https://nhsfreeyourmind.co.uk/>: apoyo digital al bienestar.

<https://www.good-thinking.uk/>: proporciona consejos de apoyo a la buena salud mental.

<https://togetherall.com/en-gb/>: ofrece grupos de apoyo en línea.

<https://hubofhope.co.uk>: ofrece acceso a una variedad de servicios nacionales para la salud mental y el bienestar.

<https@www.mecclink.co.uk>: base de datos nacional de servicios de salud y bienestar.

Obtener ayuda para necesidades de salud mental a menudo puede estar asociado con necesidades de apoyo en otras áreas de la vida.

Apoyo para la vivienda

La web de la Autoridad Local ofrece información general sobre el apoyo a la vivienda, incluso para las personas sin hogar o en riesgo de quedarse sin él.

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

Web del Brixton Advice Centre Housing

La web ofrece información general sobre las organizaciones en Lambeth que brindan apoyo para la vivienda.

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

Para más información sobre South London Listens: www.southlondonlistens.org

Money and Pension Service

<https://moneyandpensionservice.org.uk>

Healthwatch Lambeth

Puede proporcionar ayuda y asesoramiento, por ejemplo, sobre acceso a servicios, presentación de quejas, etc.

336 Brixton Road

Londres

SW9 7AA



info@healthwatchlambeth.org.uk



020 7274 8522 de 9 a 16 h de lunes a viernes

Money and Pensions Service