

Carteles informativos para el apoyo a la salud mental

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.

Ayuda sobre salud mental disponible a través del NHS

Si ya recibes atención de tu servicio de salud mental del NHS, habla con el profesional de la salud con el que estés trabajando.

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

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

Acude a terapias de conversación

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

Este servicio está dirigido a personas que puedan sentir ansiedad o estrés y que vivan en Southwark o tengan un médico de cabecera en el distrito.

0203 228 2194 *Opción de habla española en Southwark

slm-tr.SPTS@nhs.net

Southwark Wellbeing Hub

Se ofrece asesoramiento para encontrar el apoyo adecuado en materia de bienestar y salud mental.

<https://www.together-uk.org/southwark-wellbeing-hub/about-the-hub/>

020 3751 9684 southwarkhub@together-uk.org

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 MIND, QUE CUBRE SOUTHWARK, BROMLEY, LEWISHAM, GREENWICH Y LAMBETH



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.

Fuera de este horario, puedes dejar un mensaje y alguien se pondrá en contacto contigo a la mayor brevedad.



<https://selmind.org.uk/contact>

The Nest en Southwark

Ofrece apoyo gratuito en materia de salud mental y bienestar para jóvenes de entre 11 y 25 años y sus familias.

- Martes: visitas sin cita previa para jóvenes de 11 a 18 años (15.30 - 17.30 h)
- Miércoles: padres/cuidadores de niños de 0 a 5 años (9.30 - 12.30 h)
- Jueves: visitas sin cita previa para jóvenes de 11 a 18 años (15.30 - 17.30 h)
- Sábado: visitas sin cita previa para jóvenes de 11 a 25 años (10.00 - 14.30 h)



02081381805



thenest@groundwork.org.uk

Southwark Carers

3rd Floor, Walworth Methodist Church,
54 Camberwell Road, Londres, SE5 0EN



020 7708 4497



<https://southwarkcarers.org.uk>

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/>

Southwark Community Sanctuary

www.together-uk.org/service-finder/southwark-community-sanctuary

Ofrece un espacio seguro para personas mayores de 18 años que viven en Southwark y que sufren angustia emocional y tienen dificultades para afrontarla. Se ofrece apoyo de lunes a viernes de 17 a 23 h y los fines de semana de 13 a 23 h.

 www.together-uk.org/service-finder/southwark-community-sanctuary

 07880 191 285

Solidarity in a Crisis

Ofrece apoyo dirigido por otros usuarios para adultos que atraviesan una crisis de salud mental en Lambeth, Lewisham y Southwark.

 0300 123 1922

La línea de ayuda está abierta:

De lunes a viernes (de 18 h a medianoche)

Sábados y domingos (de mediodía a medianoche)

Un equipo comunitario también puede ofrecer de 3 a 6 sesiones de apoyo en caso de crisis para personas mayores de 18 años, pero deben ser derivadas por un médico de cabecera u otro tipo de apoyo.

Servicios municipales para niños y jóvenes con necesidades especiales

Autoridad Local de Southwark

La web de oferta local facilita información general sobre los servicios disponibles para niños, jóvenes y adultos de 0 a 25 años que tienen necesidades especiales.

 <https://www.localoffer.southwark.gov.uk>

Ayuda en línea

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

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

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

<https://www.good-thinking.uk/>: apoyo digital al bienestar para londinenses.

<https://togetherall.com/en-gb/>: consejos para apoyar una buena salud mental.

<https://www.hubofhope.co.uk>: ¿Qué es el Hub of Hope? Base de datos nacional de servicios de salud mental y bienestar.

www.mecclink.co.uk: proporciona búsquedas basadas en distritos para servicios de salud y bienestar en cada distrito.

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

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

Money and Pensions Service

 **0800 138 7777**

 **<https://moneyandpensionservice.org.uk>**

Prestaciones

Es importante asegurarse de obtener todas las ayudas a las que tienes derecho.

 **<https://www.citizensadvice.org.uk/benefits/>**

Asesoramiento y apoyo para la vivienda

La web de la Autoridad Local ofrece información general sobre el asesoramiento y los servicios disponibles para personas sin hogar o en riesgo de quedarse sin él.

 **<https://southwark.gov.uk/finding-a-new-home/advice-about-homelessness>**

Citizens Advice Southwark

Se ofrece asesoramiento gratuito en línea y en persona sobre una variedad de cuestiones relativas a la vivienda.

 **<https://citizensadvicesouthwark.org.uk>**

 **020 8278 7849**

Healthwatch Southwark

11 Market Place, Bermondsey, Londres, SE16 3U.

Puede proporcionar asesoramiento sobre el acceso a servicios y ayuda para presentar una queja.

 **020 3848 6546**

 **<https://healthwatchsouthwark.org.uk>**