

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**

Pessoas em situação de declínio da saúde mental e do 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.

Apoio à saúde mental disponível no NHS

Se já tem o acompanhamento do seu serviço de saúde mental do NHS, contacte o profissional de saúde com quem está a trabalhar

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

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

Recorra a terapias da fala

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

Este serviço destina-se a pessoas que possam estar a sentir-se ansiosas ou stressadas e que vivam em Southwark ou tenham um GP no bairro.

0203 228 2194 *Opção de língua espanhola em Southwark

slm-tr.SPTS@nhs.net

Centro de bem-estar de Southwark

Prestamos aconselhamento para encontrar o apoio adequado ao bem-estar e à saúde mental

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

020 3751 9684

southwarkhub@together-uk.org

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 MIND QUE ABRANGE SOUTHWARK, BROMLEY, LEWISHAM, GREENWICH E LAMBETH



Para 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. Este Serviço está aberto às segundas, terças e quintas-feiras.

Fora deste horário, pode deixar uma mensagem e alguém entrará em contacto consigo logo que possível.



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

O Abrigo em Southwark

Presta apoio gratuito em matéria de saúde mental e bem-estar a jovens dos 11 aos 25 anos e às suas famílias.

- Terça-feira: para jovens dos 11 aos 18 anos (15.30h - 17.30h)
- Quarta-feira: Pais e encarregados de educação de 0 a 5 anos (9.30h - 12.30h)
- Quintas-feiras: para jovens dos 11 aos 18 anos (15.30h - 17.30h)
- Sábado: para jovens dos 11 aos 25 anos (10h - 14h)



02081381805



thenest@groundwork.org.uk

Cuidadores de Southwark

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



020 7708 4497



<https://southwarkcarers.org.uk>

Organizações mais vastas que prestam apoio à saúde mental

SAMARITANOS



116 123



jo@samaritans.org



<https://www.samaritans.org/>

SHOUT



Envie mensagem para 'shout' o 85258
(24/7 abrange qualquer idade)



<https://giveusashout.org/>

Santuário da Comunidade de Southwark

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

Disponibiliza um espaço seguro para pessoas que vivem em Southwark, têm mais de 18 anos que se encontram em situação emocional precária e a lutar para lidar com o problema. O apoio funciona de segunda a sexta-feira, das 17 às 23 horas, e aos fins-de-semana, das 13 às 23 horas.

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

 07880 191 285

Solidariedade na crise

Oferece apoio entre pares a adultos em situação de crise de saúde mental em Lambeth, Lewisham e Southwark

 0300 123 1922

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)

Uma equipa comunitária também pode oferecer 3-6 sessões de apoio em situações de crise para pessoas com mais de 18 anos, mas deve ser encaminhada pelo médico de clínica geral ou por outro apoio.

Serviços no bairro para crianças e jovens com necessidades especiais

Autoridade local de Southwark

O Website apresenta uma panorâmica dos serviços disponíveis para crianças, jovens e adultos com idades entre 0-25 anos com necessidades especiais.

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

APOIO ONLINE

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

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

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

<https://www.good-thinking.uk/> - apoio ao bem-estar digital para os londrinos.

<https://togetherall.com/en-gb/> - dicas de apoio a uma boa saúde mental.

<https://www.hubofhope.co.uk> O que é o Centro de Esperança? É uma base de dados nacional de serviços de saúde mental e bem-estar

www.mecclink.co.uk - permite pesquisar os serviços de saúde e bem-estar em cada bairro.

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

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

Money and Pensions Service

 **0800 138 7777**

 <https://moneyandpensionservice.org.uk>

Benefícios

É importante garantir que recebe toda a ajuda a que tem direito

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

Aconselhamento e apoio à habitação

O Website da autoridade local dá uma panorâmica do aconselhamento e dos serviços disponíveis para as pessoas sem-abrigo ou em risco de o serem.

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

Conselho de Cidadãos de Southwark

Disponibiliza aconselhamento gratuito presencial e online sobre uma série de questões relacionadas com a habitação.

 <https://citizensadvicesouthwark.org.uk>

 **020 8278 7849**

Saúde em alerta em Southwark

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

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

 **020 3848 6546**

 <https://healthwatchsouthwark.org.uk>