



# Ghidul dvs. pentru Rețeaua de sănătate mintală

Nu mănânc și nu dorm

Îmi fac griji tot timpul

Mă simt trist(ă)

Sunt copleșit(ă)

Mă simt anxios(anxioasă)

Cred că sunt deprimat(ă)

Mă simt stresat(ă)



Mental Health Network

Împreună, suntem aici pentru dvs.

[gov.je/MentalHealthNetwork](http://gov.je/MentalHealthNetwork)

## **Unde mergeți când vă simțiți abătut(ă)? Nefericit(ă)? Îngrijorat(ă)? Anxios(anxioasă) sau trist(ă)? Deprimat(ă) sau stresat(ă)?**

Rețeaua de sănătate mintală oferă informații, sfaturi și sprijin pentru persoanele din Jersey, cu privire la toate aspectele ce țin de sănătatea mintală și starea de bine.

Furnizorii de servicii de sănătate mintală și stare de bine din Jersey lucrează împreună, așadar, pe oricine alegeți să contactați, aceștia se vor asigura că obțineți ajutorul și sprijinul de care aveți nevoie.

**Nu amânați. Dacă acționați din timp, puteți face o diferență reală cu privire la starea dvs. de bine mentală.**

### **Cum să luați legătura**

#### **Dacă sunteți în pericol imediat**

Dacă dvs. sau un membru al familiei dvs. v-ați făcut rău singuri sau vă aflați în pericol imediat, apelați 999.

#### **Rețeaua de sănătate mintală este online**

Dacă nu știți de unde să începeți, consultați resursele noastre online care cuprind furnizorii de servicii de sănătate mintală din Jersey.

**[gov.je/MentalHealthNetwork](http://gov.je/MentalHealthNetwork)**

#### **Centrul Speranței**

Acest site web cuprinde serviciile noastre, oferindu-vă acces ușor la descoperirea activităților, modului de ajutor și cum ne puteți contacta.

**[hubofhope.co.uk](http://hubofhope.co.uk)**

## Rețeaua de sănătate mintală

Rețeaua de sănătate mintală include servicii guvernamentale și neguvernamentale care lucrează împreună pentru a vă oferi sprijinul potrivit, la momentul potrivit și în locul potrivit.

### Probleme cu alcoolul sau drogurile

#### Alcohol and Drugs Service

t: 01534 445000

#### Silkworth Charity Group

t: 01534 729060

e: [info@silkworthlodge.co.uk](mailto:info@silkworthlodge.co.uk)

w: [silkworthlodge.co.uk](http://silkworthlodge.co.uk)

### Copii și persoane tinere

#### CAMHS (Child and Adolescent Mental Health Service)

t: 01534 445030

e: [hsscamhs@health.gov.je](mailto:hsscamhs@health.gov.je)

#### Children and Families Hub

t: 01534 519000

e: [childrenandfamilieshub@gov.je](mailto:childrenandfamilieshub@gov.je)

w: [gov.je/ChildrenAndFamiliesHub](http://gov.je/ChildrenAndFamiliesHub)

#### Kooth - online counselling and support 13-25 year olds

w: [kooth.com](http://kooth.com)

#### Youth Enquiry Service (YES) 14-25 years

t: 01534 280530 | 07797778424

t: Freephone: 0800 7350 010

e: [yes@jys.je](mailto:yes@jys.je)

w: [yes.je](http://yes.je)

#### Silkworth Charity Group

Silkteen Programme – 13 to 18 year olds

Silkworms Programme 7 to 12 year olds

t: 01534 729060

e: [info@silkworthlodge.co.uk](mailto:info@silkworthlodge.co.uk)

### Consiliere și sprijin emoțional

#### Jersey Hospice Care

t: 01534 876555

e: [administration@jerseyhospicecare.com](mailto:administration@jerseyhospicecare.com)

#### Jersey Talking Therapies

t: 01534 444550

e: [JTT@health.gov.je](mailto:JTT@health.gov.je)

#### Liberate Jersey

e: [counselling@liberate.je](mailto:counselling@liberate.je)

#### Listening Lounge

t: 01534 866793

e: [info@listeninglounge.care](mailto:info@listeninglounge.care)

#### Mind Jersey

t: 0800 7359404

e: [admin@mindjersey.org](mailto:admin@mindjersey.org)

#### Samaritans

t: freephone 116 123

e: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

### Abuz domestic

#### Jersey Domestic Abuse Support

t: 01534 880505

#### Jersey Women's Refuge

t: 0800 7356836

e: [info@jerseywomensrefuge.org](mailto:info@jerseywomensrefuge.org)

## Tulburări de alimentație

Jersey Eating Disorders Support (JEDS)

e: eatdisordergroupjersey@hotmail.com

## Educație și instruire

Jersey Recovery College

t: 01534 505977

e: hello@recovery.je

## Probleme de sănătate mintală sau de capacitate

Dementia Jersey

t: 01534 723519

e: info@dementia.je

FOCUS On Mental Illness

e: info@focusmi.org

Mind Jersey

t: 0800 7359404

e: admin@mindjersey.org

My Voice

t: 07797 716447

e: advocacy@myvoice.org.je

Move More

t: 01534 757700

e: movemore@jerseysport.je

## Fobii, TOC (tulburare obsesiv-compulsivă) și afecțiuni conexe

Triumph Over Phobia

t: 0800 735 0608

e: topjerseyci@gmail.com

## The Mental Health Network

Aici puteți vedea unii membri ai Rețelei de sănătate mintală. Puteți contacta oricare dintre servicii și acestea se vor asigura că sunteți îndrumat(ă) către echipa cea mai potrivită să vă acorde sprijin.



Children and Families Hub

