



O seu guia para a Rede de Saúde Mental

Não tenho comido ou dormido

Estou sempre preocupado(a)

Sinto-me triste

Sinto-me esgotado(a)

Sinto-me ansioso(a)

Acho que estou deprimido(a)

Estou stressado(a)



Mental Health Network

Juntos, estamos aqui para si

gov.je/MentalHealthNetwork

Onde vai quando se sente em baixo? Infeliz? Preocupado(a)? Ansioso(a) ou triste? Deprimido(a) ou stressado(a)?

A Rede de Saúde Mental oferece informações, conselhos e apoio às pessoas em Jersey em todos os aspetos da saúde mental e do bem-estar.

Os prestadores de saúde mental e bem-estar de Jersey estão a trabalhar juntos, por isso, independentemente de quem contactar, eles garantirão que obtém a ajuda e o apoio de que precisa.

Não adie. Agir cedo pode fazer uma verdadeira diferença para o seu bem-estar mental.

Como entrar em contacto

Se estiver em risco imediato

Se você ou um familiar estiverem em risco imediato, ligue para 999.

A Rede de Saúde Mental está online

Se não sabe por onde começar, consulte a nossa lista de recursos online de prestadores de saúde mental de Jersey.

Vamos para gov.je/MentalHealthNetwork

Hub of Hope

Este site enumera os nossos serviços, dando-lhe acesso fácil para descobrir o que fazem, como podem ajudar e como pode contactá-los.

hubofhope.co.uk

Rede de Saúde Mental

A Rede de Saúde Mental inclui serviços governamentais e não governamentais que trabalham em conjunto para lhe prestar o apoio certo, no momento e no local certos.

Problemas com álcool ou drogas

Alcohol and Drugs Service

t: 01534 445000

Silkworth Charity Group

t: 01534 729060

e: info@silkworthlodge.co.uk

w: silkworthlodge.co.uk

Crianças e Jovens

CAMHS (Child and Adolescent Mental Health Service)

t: 01534 445030

e: hsscamhs@health.gov.je

Children and Families Hub

t: 01534 519000

e: childrenandfamilieshub@gov.je

w: gov.je/ChildrenAndFamiliesHub

Kooth - online counselling and support 13 a 25 anos

w: kooth.com

Youth Enquiry Service (YES) 14-25 years

t: 01534 280530 | 07797778424

t: Freephone: 0800 7350 010

e: yes@jys.je

w: yes.je

Silkworth Charity Group

Silkteen Programme – 13 a 18 anos

Silkworms Programme - 7 a 12 anos

t: 01534 729060

e: info@silkworthlodge.co.uk

Aconselhamento e apoio emocional

Jersey Hospice Care

t: 01534 876555

e: administration@jerseyhospicecare.com

Jersey Talking Therapies

t: 01534 444550

e: JTT@health.gov.je

Liberate Jersey

e: counselling@liberate.je

Listening Lounge

t: 01534 866793

e: info@listeninglounge.care

Mind Jersey

t: 0800 7359404

e: admin@mindjersey.org

Samaritans

t: freephone 116 123

e: jo@samaritans.org

Violência doméstica

Jersey Domestic Abuse Support

t: 01534 880505

Jersey Women's Refuge

t: 0800 7356836

e: info@jerseywomensrefuge.org

Distúrbios alimentares

Jersey Eating Disorders Support (JEDS)

e: eatdisordergroupjersey@hotmail.com

Educação e formação

Jersey Recovery College

t: 01534 505977

e: hello@recovery.je

Problemas de saúde mental ou capacidade

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

Fobias, TOC e patologias relacionadas

Triumph Over Phobia

t: 0800 735 0608

e: topjerseyci@gmail.com

Rede de Saúde Mental

Eis alguns membros da Rede de Saúde Mental. Pode entrar em contacto com qualquer um dos serviços e eles garantirão que é direcionado(a) para a equipa mais adequada.



Children and Families Hub

