



Mental Health Network — poradnik

Od jakiegoś czasu nie
jem i nie śpię

Cały czas
się
martwię

Odczuwam
smutek

Czuję
przytłoczenie

Odczuwam
lęk

Chyba mam
depresję

Odczuwam
stres



Mental Health Network

Jesteśmy tu po to, aby wspólnie

gov.pl/mentalhealthnetwork

Dokąd chodzisz, kiedy czujesz przygnębienie? Smutek? Zmartwienie? Lęk lub niepokój? Masz obniżony nastrój lub odczuwasz stres?

Mental Health Network zapewnia informacje, porady i wsparcie mieszkańcom Jersey we wszystkich aspektach zdrowia psychicznego i samopoczucia.

Dostawcy świadczeń w zakresie zdrowia psychicznego i samopoczucia na Jersey współpracują ze sobą, zatem niezależnie od tego, z kim się skontaktujesz, dopilnują, aby zapewnić Ci niezbędną pomoc i wsparcie.

Nie zwlekaj. Wczesne działanie może w istotny sposób wpłynąć na Twoje samopoczucie psychiczne.

Kiedy się kontaktować?

Jeśli znajdujesz się grupie bezpośredniego ryzyka zagrożenia dla zdrowia psychicznego.

Jeśli samookaleczałeś/-aś się lub zrobił to ktoś z Twojej rodziny lub bezpośrednio grozi Wam takiego ryzyko, zadzwoń pod numer 999.

Mental Health Network jest obecna w Internecie.

Jeśli nie wiesz, gdzie rozpocząć, sprawdź nasze zasoby w Internecie wyszczególniające dostawców świadczeń w zakresie zdrowia psychicznego na Jersey.

gov.je/MentalHealthNetwork

Hub of Hope

To strona internetowa, na której podajemy dostępne u nas świadczenia. Możesz łatwo sprawdzić, na czym polegają, jak mogą pomóc i jak skontaktować się z realizującymi je podmiotami.

hubofhope.co.uk

Mental Health Network

Dzięki Mental Health Network można skorzystać zarówno ze świadczeń oferowanych przez państwo, jak i innych. Ich dostawcy współpracują ze sobą, aby zapewniać pacjentom odpowiednie wsparcie w odpowiednim czasie i miejscu.

Problemy alkoholowe lub narkotykowe

Alcohol and Drugs Service

t: 01534 445000

Silkworth Charity Group

t: 01534 729060

e: info@silkworthlodge.co.uk

w: silkworthlodge.co.uk

Dzieci i nastolatki

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 13-25 year olds

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 to 18 year olds

Silkworms Programme 7 to 12 year olds

t: 01534 729060

e: info@silkworthlodge.co.uk

Pomoc psychologiczna i wsparcie emocjonalne

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

Przemoc domowa

Jersey Domestic Abuse Support

t: 01534 880505

Jersey Women's Refuge

t: 0800 7356836

e: info@jerseywomensrefuge.org

Zaburzenia odżywiania

Jersey Eating Disorders Support (JEDS)

e: eatdisordergroupjersey@hotmail.com

Edukacja i szkolenia

Jersey Recovery College

t: 01534 505977

e: hello@recovery.je

Problemy ze zdrowiem psychicznym lub zdolnością umysłową

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

Fobie, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne i związane z tym dolegliwości

Triumph Over Phobia

t: 0800 735 0608

e: topjerseyci@gmail.com

The Mental Health Network

Oto niektórzy członkowie Mental Health Network. Możesz skontaktować się z dowolnym z nich, a skierują Cię do zespołu, który zapewni Ci najodpowiedniejsze wsparcie.



Children and Families Hub

