

# پشتیبانی سلامت روان برای کودکان، جوانان و خانواده های آنها

با توجه به اینکه همه گیری ویروس کرونا (کووید-19) همواره روی زندگی روزمره ما تاثیر می گذارد، این یک دوران چالش برانگیز برای بسیاری از کودکان و جوانان است. در حالیکه خطر ابتلای کودکان و جوانان به ویروس کرونا نسبت به بزرگسالان بسیار کمتر است، ما شاهد افزایش تعداد کودکان و جوانانی هستیم که به خاطر سلامت روان خود از NHS درخواست کمک کرده اند.

ما با شرکای محلی خود و سایر سازمان های NHS همکاری می کنیم تا مطمئن شویم که کودکان، جوانان و خانواده های آنها در شمال مرکزی لندن - بارنت، کمدن، اینفیلد، هرینگی و ایسلینگتون - در طول این دوران نامشخص از مشاوره و پشتیبانی مورد نیاز خود برخوردار می شوند.

## از کجا کمک فوری دریافت کنید

### خط پشتیبانی بحران سلامت روان 24/7

اگر شما یک کودک یا جوان زیر 18 سال دارای بحران هستید و در بارنت، کمدن، اینفیلد، هرینگی یا ایسلینگتون زندگی می کنید، یا اگر والدین یا مراقب کودک یا جوان دارای بحران هستید، می توانید با خط پشتیبانی بحران سلامت روان که 24 ساعت شبانه روز و هفت روز هفته در دسترس است به شماره **0800 151 0023** تماس بگیرید.



### خدمات سلامت روان کودکان و جوانان (یا CAMHS)

اگر کودک شما در حال حاضر تحت پشتیبانی خدمات سلامت روان کودکان و جوانان (CAMHS) است، می توانید در ساعات اداری با هماهنگی کننده مراقبت خود یا شماره تلفن کاری تیم تماس بگیرید. در خارج از ساعات اداری و آخر هفته ها، لطفاً با خط پشتیبانی بحران سلامت روان به شماره **0800 151 0023** تماس بگیرید.



### بخش حوادث و فوریت های پزشکی (A&E)

اگر یک کودک یا جوان به کمک پزشکی فوری نیاز دارد، به شدت بیمار است یا جان او در معرض خطر قرار دارد، با **999** تماس بگیرید یا او را به نزدیکترین مرکز حوادث و فوریت های پزشکی (A&E) ببرید.



### NHS 111

اگر نمی دانید باید چه کار کنید، می توانید به طور آنلاین با **NHS 111** مشورت کنید یا برای مشاوره با **111** تماس بگیرید.



# پشتیبانی سلامت روان برای کودکان، جوانان و خانواده های آنها

## سایر پشتیبانی ها از جمله وبسایت هایی برای کودکان و جوانان

اگر یک کودک یا جوان درباره سلامت روان یا مشکلات خود به اطلاعات یا توصیه های بیشتری نیاز دارد، می تواند یکی از وبسایت ها یا سازمان های زیر را امتحان کند:

**Childline** – برای هر کودکی که مشکل دارد، یک خط تلفن راهنمای محرمانه ارائه می دهد. به فرد آرامش خاطر می دهد، توصیه هایی را ارائه کرده و از او محافظت می کند. شما می توانید:

- از ساعت 9 صبح تا 3:30 بعد از ظهر، به طور رایگان با **08001111** تماس بگیرید
- از ساعت 9 صبح تا 10:30 شب، با یک مشاور گفتگوی آنلاین داشته باشید
- تابلوی پیام ها را بررسی کنید.


[www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk) 

**The Mix** – یک خط تلفن و خدمات آنلاین رایگان و محرمانه را ارائه می دهد که قصد دارد، صرف نظر از نوع مشکل، بهترین کمک را به جوانان ارائه دهد. شما می توانید:

- از ساعت 3 بعد از ظهر تا 12 شب (نیمه شب)، به طور رایگان با **0808 808 4994** تماس بگیرید
- به تابلوی گفتگو دسترسی داشته باشید
- به **The Mix** ایمیل ارسال کنید

[www.themix.org.uk](http://www.themix.org.uk) 

**Every Mind Matters** – به جوانان توصیه می کند که چگونه مراقب سلامت روان و تندرستی خود باشند و چگونه با مسائلی که برایشان اهمیت دارند، برخورد کنند.

[www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/youth-mental-health](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/youth-mental-health) 

**Kooth** – به جوانان 11-25 سال در سراسر لندن پشتیبانی عاطفی و سلامت روان رایگان، ایمن، ناشناس و آنلاین ارائه می دهد.

به عنوان یک خدمات آنلاین، هفت روز هفته، 365 روز سال و 24 ساعت شبانه روز در دسترس است. تیم Kooth هر روز هفته از ظهر تا ساعت 10 شب و در روزهای شنبه و یکشنبه از ساعت 6 عصر تا 10 شب در دسترس است (در روزهای تعطیل پوشش خدمات کاهش می یابد).

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

**Shout 85258** – در انگلستان برای هر فردی که با مشکل مواجه است، در 24 ساعت شبانه روز و هفت روز هفته پشتیبانی پیامکی رایگان و محرمانه ارائه می دهد. آنها می توانند در مسائلی مانند افکار خودکشی، افسردگی، اضطراب، حملات هراس، سوء استفاده، خودآزاری، مشکل در روابط و آزار و اذیت به افراد کمک کنند. برای صحبت کردن با یک داوطلب آموزش دیده که به شما گوش می دهد و برای رفع مشکلات با شما همکاری می کند، متن "Shout" را به شماره 85258 ارسال کنید.

[www.giveusashout.org](http://www.giveusashout.org) 

**Papyrus** – به جوانانی که به خودکشی فکر می کنند، و هر فردی که نگران یک جوان است، پشتیبانی و مشاوره محرمانه ارائه می دهد:


- به طور رایگان با **0800 068 41 41** تماس بگیرید - هر روز، ساعت 9 صبح تا 12 شب (نیمه شب)
- همچنین می توانید به **07860 039967** پیامک ارسال کنید (ممکن است هزینه اعمال شود)
- می توانید به **pat@papyrus-uk.org** ایمیل ارسال کنید

[www.papyrus-uk.org](http://www.papyrus-uk.org) 

# پشتیبانی سلامت روان برای کودکان، جوانان و خانواده های آنها

## توصیه هایی برای والدین و مراقبان

راهنمایی برای والدین و مراقبان در خصوص پشتیبانی از سلامت روان و تندرستی کودکان و جوانان در طول همه گیری ویروس کرونا (کووید-19).

 [www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing/guidance-for-parents-and-carers-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak](https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing/guidance-for-parents-and-carers-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak)

