

Resurse și sprijin pentru sănătatea mintală a adulților

Site-uri web

Heads up: oferă sfaturi și informații despre sănătatea mintală și despre condițiile de sănătate mintală, despre cum vă puteți sprijini pe dumneavoastră sau pe persoanele de care aveți grijă, despre serviciile disponibile și despre gama de intervenții Heads Up - Sprijin pentru sănătate mintală - NHSGGC <https://www.nhsggc.scot/your-health/heads-up-mental-health-support/>

Heads Up (limbajul semnelor britanic): această pagină web este destinată în mod special utilizatorilor BSL a căror metodă preferată de comunicare este utilizarea limbajului semnelor Heads Up BSL - NHSGGC <https://www.nhsggc.scot/your-health/heads-up-mental-health-support/services-and-support/heads-up-bsl/>

Sănătatea și starea de bine a persoanelor LGBT: acțiuni de îmbunătățire a sănătății, bunăstării și egalității persoanelor lesbiene, gay, bisexuale și transsexuale din Scoția www.lgbthealth.org.uk [http://www.lgbthealth.org.uk/](http://www.lgbthealth.org.uk)

NHS Greater Glasgow and Clyde Mental Health Improvement Team: găzduiește o serie de informații care pot fi descărcate Mental Health Improvement - NHSGGC <https://www.nhsggc.scot/hospitals-services/services-a-to-z/mental-health-improvement/>

Rămâneți în siguranță: Dacă te lupți și nu ești sigur dacă vrei să trăiești sau să mori, poți, pentru moment, să nu iei această decizie și să continui să citești informațiile și să urmărești videoclipurile pentru a afla câteva idei despre cum să treci peste. Este posibil să existe lucruri pe care dumneavoastră - și alți oameni - le puteți face pentru a îmbunătăți lucrurile. <https://stayingssafe.net/> <https://stayingssafe.net/>

Linii de asistență telefonică

Breathing Space: Sună **0800 83 85 87**. Un serviciu gratuit și confidențial prin telefon și pe internet pentru persoanele care se confruntă cu o stare de spirit proastă, depresie sau anxietate. 16+. De luni până joi, între orele 18:00 și 02:00, iar în weekend, de vineri de la 18:00 la luni de la 06:00.

Abuzul în familie și căsătoria forțată/violența de gen: pentru oricine are nevoie de sprijin pentru abuzul domestic, precum și pentru membrii familiei, acesta este un serviciu confidențial și sensibil la care poate apela oricine. Puteți vorbi cu un profesionist în limba dvs. preferată: Sunați la **0800 027 1234**, deschis 24/7

LGBT Health & Wellbeing Scotland (Sănătate și bunăstare LGBT Scoția): oferă sprijin pentru toate tipurile de probleme, precum și pentru orientarea sexuală și identitatea de gen. Sunați la 0300 123 2523, deschis marți și miercuri între orele 12 și 21, joi și duminică între orele 13 și 18.

National Bullying Helpline: sunați la **0845 22 55 787** (se aplică taxe de apel) oferă

ajutor și sfaturi practice pentru copiii și adulții care se confruntă cu bullying la școală sau la locul de muncă.

NHS Living Life: sunați la **0800 328 9655**: Un serviciu telefonic gratuit pentru persoanele cu vârsta de peste 16 ani care se simt deprimare, anxioase sau stresate. Luni-vineri 13:00 - 21:00

Samaritans: call **116 123**. Un sprijin gratuit și confidențial pentru oricine, indiferent de vârstă. Deschis 24 de ore, 7 zile pe săptămână