

موارد ودعم الصحة العقلية للبالغين

المواقع الإلكترونية

تنبيه: يقدم نصائح ومعلومات تتعلق بالصحة العقلية حول حالات الصحة العقلية، وحول كيفية دعم نفسك أو الأشخاص الذين تهتم بهم، والخدمات المتاحة لك ومجموعة التدخلات **تنبيه - دعم الصحة العقلية - NHSGGC**

تنبيه (لغة الإشارة البريطانية): صفحة الويب هذه مخصصة خصيصاً لمستخدمي BSL الذين تستخدم لغة الإشارة طريقة الاتصال المفضلة لديهم **هيدز أب بي إس إل - إن إتش إس جي سي سي**

صحة ورفاهية المثليين: العمل على تحسين الصحة والرفاهية والمساواة للمثليين ومزدوجي الميل الجنسي ومغايري الهوية الجنسية في اسكتلندا www.lgbthealth.org.uk

فريق تحسين الصحة العقلية التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية في جلاسكو الكبرى وكلايد: يحتوي مجموعة من المعلومات القابلة للتنزيل **تحسين الصحة العقلية - NHSGGC**

البقاء آمن: إذا كنت تعاني ولم تكن متأكدًا مما إذا كنت تريد أن تعيش أو تموت، فهل يمكنك تأجيل اتخاذ هذا القرار في الوقت الحالي ومواصلة قراءة المعلومات ومشاهدة مقاطع الفيديو للحصول على بعض الأفكار حول كيفية تجاوز ذلك. قد تكون هناك أشياء يمكنك - أنت وأشخاص آخرون - القيام بها لتحسين الأمور. <https://staying-safe.net/>

خطوط المساعدة

مساحة للتفكير: اتصل **0800 83 85 87**. خدمة سرية عبر الهاتف والويب مجانية للأشخاص الذين يعانون من انخفاض الحالة المزاجية أو الاكتئاب أو القلق. **+16**. من الاثنين إلى الخميس من 6 مساءً إلى 2 صباحاً وفي عطلات نهاية الأسبوع من الجمعة 6 مساءً إلى الاثنين 6 صباحاً

العنف المنزلي والزواج القسري/العنف القائم على النوع الاجتماعي: لأي شخص يحتاج إلى دعم في حالة العنف المنزلي وكذلك أفراد الأسرة، فهذه خدمة سرية وحساسة يمكن لأي شخص الاتصال بها. يمكنك التحدث إلى أحد المتخصصين بلغتك المفضلة: اتصل **0800 027 1234** مفتوح 24/7

صحة ورفاهية LGBT في اسكتلندا: تقديم الدعم في جميع أنواع القضايا بالإضافة إلى التوجه الجنسي والهوية الجنسية. اتصل **0300 123 2523**، مفتوح الثلاثاء والأربعاء من الساعة 12 إلى 9 مساءً، والخميس والأحد من الساعة 1 إلى 6 مساءً

خط المساعدة الوطني للتنمر: اتصل **0845 22 55 787** (تطبق رسوم الاتصال) يوفر مساعدة عملية ونصائح للأطفال والبالغين الذين يتعاملون مع التنمر في المدرسة أو العمل

الحياة المعيشية في هيئة الخدمات الصحية الوطنية: اتصل **0800 328 9655**. خدمة هاتفية مجانية للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 16 عاماً والذين يشعرون بالاكتئاب أو القلق أو التوتر. من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 1 ظهراً حتى 9 مساءً

السامريون: اتصل **116 123**. دعم مجاني وسري لأي شخص، في أي عمر. مفتوح 24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع