

成人心理健康资源与支持

网站

忠告(Heads Up): 提供心理健康建议和有关心理健康状况的信息, 介绍如何为自己或自己照顾的人提供支持、可利用的服务以及干预措施的范围 [忠告 – 心理健康支持 – NHSGGC](#)

忠告 (英国手语): 该网页专为偏好使用手语交流的英国手语使用者而设 [忠告英国手语 – NHSGGC](#)

女同性恋、男同性恋、双性恋或跨性别族群(LGBT)的健康和福祉: 努力改善苏格兰女同性恋、男同性恋、双性恋和跨性别者的健康、福祉及平等 www.lgbthealth.org.uk

大格拉斯哥和克莱德地区国民医疗服务体系心理健康改善小组: 提供一系列可下载的信息 [心理健康改善 – NHSGGC](#)

保持安全: 如果您正在痛苦挣扎, 不确定自己是想活下去还是想死, 您是否可以暂时先不做决定, 继续阅读相关信息并观看视频, 了解如何渡过难关。您和其他人也许可以做些什么来让情况变得更好。 <https://stayingssafe.net/>

帮助热线

呼吸空间(Breathing Space): 请致电 **0800 83 85 87**。为情绪低落、抑郁或焦虑的人提供免费的保密电话和网络服务。16 岁以上。周一至周四下午 6 点至凌晨 2 点, 周末周五下午 6 点至周一凌晨 6 点

家庭虐待和强迫婚姻/基于性别的暴力: 对于任何需要家庭暴力支持的人及其家庭成员来说, 这是一项保密、敏感的服务, 任何人都可致电。您可以用自己偏好的语言与专业人员交谈: 请致电 **0800 027 1234**, 全天候开放

苏格兰女同性恋、男同性恋、双性恋和跨性别者健康与福利中心(LGBT Health & Wellbeing Scotland): 提供各种问题以及性取向和性别认同方面的支持。请致电 **0300 123 2523**, 开放时间为周二和周三中午 12 点至晚上 9 点, 周四和周日下午 1 点至 6 点

全国欺凌帮助热线(National Bullying Helpline): 请致电 **0845 22 55 787** (需支付话费), 为在学校或工作场所遭受欺凌的儿童和成人提供实际帮助和建议

NHS 生活服务(NHS Living Life): 请致电 **0800 328 9655**: 为 16 岁以上情绪低落、焦虑或压力过大的人提供免费电话服务。周一至周五下午 1 点至晚上 9 点

撒玛利亚会(Samaritans): 请致电 **116 123**。为任何年龄的任何人提供免费的保密支持。每周 7 天, 每天 24 小时开放