

Materiały i Wsparcie Zdrowia Psychicznego Dorosłych

Strony internetowe

Heads Up: oferuje poradę związaną ze zdrowiem psychicznym oraz informację na temat chorób zdrowia psychicznego, na temat tego jak możesz wspierać siebie lub osobami którymi się opiekujesz, dostępnych dla Ciebie serwisów i zasięgu interwencji [Heads Up - Wsparcie Zdrowia Psychicznego - NHSGGC](#)

Heads Up (Brytyjski Język Migowy): ta strona internetowa jest wyłącznie skierowana do osób używających BSL których preferowaną metodą komunikowania się jest język migowy [Heads Up BSL - NHSGGC](#)

Zdrowie i Dobrobyt LGBT: pracuje aby poprawić zdrowie i równość dla lesbijek, gejów, osób biseksualnych i transseksualnych w Szkocji www.lgbthealth.org.uk

Zespół Poprawy Zdrowia Psychicznego NHS Większe Glasgow i Clyde: zawiera zakres informacji do wydruku [Poprawa Zdrowia Psychicznego - NHSGGC](#)

Bycie Bezpiecznym: Jeśli masz trudności i nie jesteś pewien/na czy chcesz żyć czy umrzeć, czy możesz na razie opóźnić tą decyzję i kontynuować czytanie informacji i oglądanie filmików z pomysłami na to jak sobie z tym poradzić. Mogą być rzeczy które Ty - i inni ludzie - mogą zrobić aby poprawić sprawy. <https://stayingsafe.net/>

Telefony zaufania

Miejsce oddechu: Zadzwoń **0800 83 85 87**. Darmowy telefon zaufania i serwis internetowy dla ludzi doświadczających złego nastroju, depresji i niepokoju. 16+. Pon-Czw 18:00 - 2:00 i weekendy Piątek 18:00 do Poniedziałku 6:00

Przemoc Domowa i Przymuszone Małżeństwo/ Przemoc Opierające się na Płci: dla każdej osoby potrzebującej wsparcia w związku z przemocą domową a także członków rodziny, jest to poufny, wrażliwy serwis telefoniczny dla każdego. Możesz porozmawiać z profesjonalistą w preferowanym języku: Zadzwoń **0800 027 1234** otwarte 24/7

Zdrowie i Dobrobyt LGBT Szkocja: oferuje wsparcie w różnych problemach a także tożsamością płciową i orientacją seksualną. Zadzwoń **0300 123 2523**, otwarte wtorek i środa pomiędzy 12 - 21, czwartek i niedziela 13 - 18

Krajowy Telefon Zaufania ds. Prześladowania: zadzwoń **0845 22 55 787** (obowiązuje opłata za połączenie) dostarcza pomocy praktycznej i porady dla dzieci i dorosłych borykających się z prześladowaniem w szkole i w pracy

NHS Living Life: zadzwoń **0800 328 9655**: darmowy serwis telefoniczny dla ludzi powyżej 16 roku życia którzy mają zły nastrój, są zaniepokojeni i zestresowani. Pon-Pią 13 - 21

Samarytanie: zadzwoń **116 123**. Darmowe i poufne wsparcie dla każdego w każdym wieku. Otwarte 24 godzin, 7 dni w tygodniu