

Čo je to Komunitná služba pre duševné zdravie a pohodu?

Táto služba vám pomôže a podporí vaše duševné zdravie a pohodu.

Ponúkame stretnutia s naším špecializovaným tímom odborníkov v oblasti duševného zdravia prostredníctvom ambulancie vášho praktického lekára.

Táto nová služba umožňuje ľuďom rýchlejšie a jednoduchšie získať tú najvhodnejšiu pomoc tým, že prepája celý rad služieb dostupných v NHS a vo vašej komunite.

Ako mi môže služba pomôcť?

Pomáhame ľuďom poskytovaním podpory, poradenstva a liečby.

Môžeme vám pomôcť s vaším duševným a fyzickým zdravím a tiež vám pomôžeme vyriešiť problémy ovplyvňujúce vašu pohodu, ako sú peniaze, práca, bývanie, vzťahy, trauma, zneužívanie alebo závislosť.

Potrebujem pomoc práve teraz.

Ak potrebujete núdzovú pomoc vo veci vášho duševného zdravia, vždy je tu niekto, s kým sa môžete porozprávať.

Môžete zavolať na Linku prvej pomoci pre duševné zdravie pre **Birmingham a Solihull** (spravované organizáciou Birmingham Mind) 24 hodín 7 dní v týždni a požiadať o radu a podporu na čísle

0121 262 3555 alebo **0800 915 9292**

So Samaritánmi sa môžete porozprávať hneď teraz alebo kedykoľvek počas dňa či noci na čísle **116 123**

Alebo pošlite e-mail na adresu jo@samaritans.org a dostanete odpoveď do 24 hodín.

Ak ste v bezprostrednom nebezpečenstve pre seba alebo iných, zavolajte na **číslo 999** alebo navštívte najbližšiu pohotovosť.



Požiadajte svojho praktického lekára o ďalšie informácie alebo navštívte stránku www.bsmhft.nhs.uk

v26.06.22

Komunita Birmingham a Solihull **Služba pre duševné zdravie a pohodu**



Ak máte problémy s duševným zdravím, náladou alebo pocitom pohody, táto služba je tu pre vás



Komunita Birmingham a Solihull **Služba pre duševné zdravie a pohodu**

Kto má prístup k službe?

Vítame každého vo veku 18 a viac rokov, kto pociťuje nové alebo pretrvávajúce symptómy vo veci duševného zdravia, ako aj ľudí s existujúcou diagnózou duševného zdravia, ako je napríklad bipolárna porucha, porucha osobnosti, schizofrénia atď.

Kto je komunitný tím pre duševné zdravie a pohodu?

Sme skupina profesionálov v oblasti starostlivosti o duševné zdravie so sídlom v miestnych ambulanciách praktických lekárov v Birminghame a Solihulle.

Služba je poskytovaná v spolupráci s Konzorciom Národnej zdravotnej služby pre duševné zdravie v Birminghame a Solihulle a Konzorciom Národnej zdravotnej služby pre ženy a deti a zároveň je súčasťou integrovaného systému starostlivosti (ICS) v Birminghame a Solihulle.



**Birmingham and Solihull
Integrated Care System**
Caring about healthier lives

Ako bude prebiehať moje stretnutie?

Stretnutia sa uskutočňujú v ambulancii vášho praktického lekára alebo prostredníctvom telefónu či videohovoru s odborníkom na starostlivosť o duševné zdravie. Príležitostne vás môže náš tím navštíviť aj u vás doma v závislosti od vašich okolností.

Na prvom stretnutí vás požiadame, aby ste nám porozprávali o tom, ako sa cítite, aké príznaky prežívate a čo sa deje vo vašom živote.

Vypočujeme si vás a vaše skúsenosti a odporučíme vám možnosti, ktoré vám pomôžu zvládnuť vašu situáciu a podniknúť ďalšie kroky na získanie ďalšej liečby a podpory.

To môže zahŕňať veci ako:

- objednanie termínu terapie alebo poradenstva
- predpisovanie liekov
- pomoc s prepojením sa so službami dostupnými vo vašej miestnej komunite, aby ste získali podporu pri akýchkoľvek problémoch ovplyvňujúcich vaše blaho, ako je bývanie, peniaze alebo vzťahy.

Komunitná služba duševného zdravia a pohody nenahrádza stretnutie s lekárom, takže v prípade potreby stále budete môcť navštíviť svojho praktického lekára alebo psychiatra.



Ako si zarezervujem termín?

Ak si chcete zarezervovať termín, kontaktujte svojho praktického lekára a opýtajte sa na Komunitnú službu duševného zdravia a pohody.

Upozorňujeme, že táto služba nie je vhodná pre každého. Na recepcii vám môžu odporučiť, aby ste sa najskôr porozprávali s koordinátorom starostlivosti, aby ste zistili, či je táto služba pre vás tá pravá.