

Συμβουλές υγείας για γονείς και φροντιστές

Καλοκαίρι και φθινόπωρο 2021



Η πανδημία του κορωνοϊού (COVID-19) υπήρξε μια δύσκολη περίοδος για όλους μας κι ενδεχομένως κατέστη πιο δύσκολη υπόθεση το να γνωρίζουν οι γονείς και οι οικογένειες το πότε και πώς να χρησιμοποιούν με ασφαλή τρόπο τις τοπικές υπηρεσίες υγείας.

Το παρόν βιβλιαράκι περιγράφει το πού και πότε θα πρέπει να ζητήσετε συμβουλές και βοήθεια εάν ανησυχείτε για τη σωματική ή ψυχική υγεία του παιδιού σας. Στόχος του είναι να εξασφαλίσει ότι το παιδί σας θα λάβει τη φροντίδα και υποστήριξη που χρειάζεται τη σωστή χρονική στιγμή και στο σωστό μέρος.

Το φθινόπωρο παρατηρείται συνήθως αύξηση των λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος στα παιδιά. Οι λοιμώξεις αυτές παρατηρούνται πολύ συχνά στα παιδιά και στις περισσότερες περιπτώσεις το παιδί σας μπορεί να λάβει με ασφάλεια φροντίδα στο σπίτι, με τη συνδρομή του φαρμακοποιού της περιοχής σας, χωρίς να χρειαστεί να συμβουλευτείτε κάποιον γιατρό. Σε αυτό το βιβλιαράκι θα βρείτε έναν πρακτικό οδηγό του Βασιλικού Κολεγίου Παιδιατρικής και Υγείας του Παιδιού (RCPCH), ο οποίος επεξηγεί τα συμπτώματα τα οποία θα πρέπει να αναζητάτε στα παιδιά, καθώς και το πού και το πότε θα πρέπει να ζητάτε βοήθεια εάν το παιδί σας νιώθει αδιαθεσία.

Μπορεί από τα τέλη του φετινού καλοκαιριού να ακούτε όλο και πιο συχνά για μια ιογενή λοίμωξη, γνωστή ως βρογχιολίτιδα ή RSV. Πρόκειται για μια πολύ συχνή για τα παιδιά ιογενή λοίμωξη, η οποία κυκλοφορεί τα περισσότερα χρόνια. Οι περισσότερες περιπτώσεις βρογχιολίτιδας δεν είναι σοβαρές. Εμείς, ωστόσο, έχουμε συμπεριλάβει πληροφορίες σχετικά με τα συμπτώματα και τη θεραπεία καθώς επίσης και τις περιπτώσεις στις οποίες θα πρέπει να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας.





Πρόσφατα διαπιστώθηκε αύξηση του αριθμού των παιδιών και νέων ανθρώπων που ζητούν βοήθεια από το Εθνικό σύστημα υγείας (NHS) σχετικά με την ψυχική υγεία τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Στις σελίδες έξι κι οχτώ μπορείτε να βρείτε πληροφορίες σχετικά με τις τοπικές υπηρεσίες στήριξης της ψυχικής υγείας και συμβουλευτικής για παιδιά, νέους ανθρώπους και τις οικογένειές τους, καθώς επίσης και σχετικά με το πού μπορεί να λάβει κανείς βοήθεια σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Συμβουλές για γονείς/φροντιστές κατά τη διάρκεια του κορωνοϊού

Το να μη γνωρίζετε τι πρέπει να κάνετε όταν το παιδί σας νιώθει αδιαθεσία κατά τη διάρκεια της πανδημίας του κορωνοϊού μπορεί να προκαλέσει σύγχυση. Να θυμάστε ότι το Εθνικό σύστημα υγείας (NHS) παρέχει ασφαλή περίθαλψη.

Οι πρακτικές των παθολόγων και τα νοσοκομεία έχουν προβεί σε αλλαγές σε μια προσπάθεια μείωσης του κινδύνου λοίμωξης. Μόνο ο γονέας/φροντιστής μπορεί να συνοδεύει το παιδί του στο Τμήμα Ατυχημάτων και Επείγοντων περιστατικών (A&E). Χρησιμοποιείτε το απολυμαντικό χεριών που παρέχεται, φοράτε μάσκα που καλύπτει το πρόσωπο σε κλειστούς χώρους και αποφεύγετε τις κοινωνικές επαφές. **Να θυμάστε: εάν το παιδί σας νιώθει αδιαθεσία, ζητήστε συμβουλές και ιατρική παρακολούθηση.**

Παρακάτω παρατίθενται μερικές συμβουλές:

 <h2>ΚΟΚΚΙΝΑ</h2>	Εάν το παιδί σας παρουσιάζει κάποιο από τα ακόλουθα σημεία: <ul style="list-style-type: none">• Χλωμό, διάστικτο (κηλιδωμένο) δέρμα που είναι ασυνήθιστα κρύο.• Σοβαρή δυσκολία κατά την αναπνοή – μεγάλες παύσεις κατά την αναπνοή, ακανόνιστη αναπνοή, αρχίζει να γίνεται μπλε ή είναι πολύ λαχανιασμένο για να μιλήσει/φάει/πιει.• Μια κρίση/σπασμός (εκτός εάν είναι αναμενόμενα).• Παρουσιάζει υπερβολική δυσφορία (κλαίει για μεγάλο χρονικό διάστημα παρά τον περισπασμό), είναι συγκεχυμένο, νυστάζει συνέχεια και δεν μπορεί να ξυπνήσει εύκολα ή δεν αντιδρά όταν ακόμα είναι ξύπνιο.• Παρουσιάζει εξάνθημα, το οποίο δεν φεύγει ακόμα κι όταν ασκείτε ελαφριά πίεση στο δέρμα με τη βοήθεια ενός ποτηριού.• Ηλικίας κάτω των 3 μηνών με θερμοκρασία 38°C/100.4°F ή υψηλότερη (εκτός εάν πρόκειται για πυρετό στο διάστημα των 48 ωρών μετά από εμβολιασμό και δεν παρουσιάζονται άλλα από τα ΚΟΚΚΙΝΑ ή ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ χαρακτηριστικά γνωρίσματα).• Πόνος στους όρχεις, ειδικά στα έφηβα αγόρια.• Το παιδί έχει τραυματιστεί σοβαρά και χρήζει ιατρικής βοήθειας.• Εάν φοβάστε επειδή το παιδί σας φαίνεται ιδιαίτερα αδιάθετο.	Χρήστε άμεσης βοήθειας: <p>Απευθυνθείτε στο κοντινότερο Τμήμα Ατυχημάτων και Επείγοντων περιστατικών (A&E) ή καλέστε στο 999</p>
 <h2>ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ</h2>	Εάν το παιδί σας παρουσιάζει κάποιο από τα ακόλουθα σημεία: <ul style="list-style-type: none">• Δυσκολεύεται να αναπνεύσει: οπισθοχώρηση των μυών κάτω από τα κάτω πλευρά, στον αυχένα ή μεταξύ των πλευρών.• Φαίνεται αφυδατωμένο (ενόφθαλμο, μισοκλεισμένο ή χωρίς να έχει ουρήσει για 12 ώρες).• Είναι εξαιρετικά νυσταγμένο ή οξέθυμο (δεν ηρεμεί με παιχνίδια, τηλεόραση, φαγητό ή παρηγοριά) - παρ' όλο που η θερμοκρασία του έχει πέσει.• Υπερβολικά ρίγη ή πόνος στους μύες χωρίς εμφανή επεξήγηση.• Μωρά ηλικίας 3 έως 6 μηνών με θερμοκρασία της τάξεως των 39°C/102.2°F ή υψηλότερη.• Μωρά και παιδιά με πυρετό 38°C ή υψηλότερο για περισσότερες από 5 ημέρες• Είναι συνεχώς αδιάθετο.• Συνεχής ή επιδεινούμενος πόνος στην κοιλιά.• Αίμα στα κόπρανα ή τα ούρα.• Ολοένα μεγαλύτερη δίψα και ούρηση.• Τυχόν τραυματισμός στα χέρια ή τα πόδια που έχει ως αποτέλεσμα μειωμένες κινήσεις ή επίμονο πόνο.• Τραυματισμός στο κεφάλι που έχει ως αποτέλεσμα το συνεχές κλάμα ή υπνηλία.• Υπάρχει επιδείνωση ή εάν ανησυχείτε.	Επικοινωνήστε αμέσως με τον παθολόγο σας και κλείστε ραντεβού για να εξετάσει το παιδί σας αυθημερόν ή καλέστε στο 111 του Εθνικού συστήματος υγείας (NHS) - καλέστε στο 111. <p>Η πρόσβαση σε έναν επαγγελματία υγείας μπορεί να παρουσιάσει καθυστερήσεις κατά τη διάρκεια της πανδημίας του κορωνοϊού και ειδικά σε περιόδους αιχμής. Εάν τα συμπτώματα συνεχίσουν να υφίστανται για 4 ώρες ή περισσότερο και δεν έχετε καταφέρει να μιλήσετε με κάποιο άτομο του προσωπικού του ιατρείου του παθολόγου σας ή να καλέσετε στο Εθνικό σύστημα υγείας (NHS) στο 111, θα πρέπει να μεταφέρετε το παιδί σας στο κοντινότερο Τμήμα Ατυχημάτων και Επείγοντων περιστατικών (A&E).</p>
 <h2>ΠΡΑΣΙΝΑ</h2>	Το παιδί σας δεν παρουσιάζει κανένα από τα παραπάνω ΚΟΚΚΙΝΑ ή ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ σημεία. Φροντίστε το στο σπίτι, αλλά παρατηρείτε τυχόν ανάπτυξη νέων σημείων: <ul style="list-style-type: none">• Εάν το παιδί σας παρουσιάζει τυχόν συμπτώματα της νόσου COVID-19 (υψηλή θερμοκρασία, πρόσφατος συνεχής βήχας ή απώλεια γεύσης/όσφρησης) κλείστε το για μια εξέταση μέσω του ιστοτόπου του Εθνικού συστήματος υγείας (NHS) ή καλώντας στο 119.• Εσείς κι οποιοσδήποτε στο προστατευμένο περιβάλλον σας θα πρέπει να παραμείνετε στο σπίτι έως ότου λάβετε τα αποτελέσματα της εξέτασης του παιδιού σας.• Εάν το παιδί σας έχει υποστεί έγκαιμα, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα https://safetea.org.uk/first-aid/ για συμβουλές πρώτων βοηθειών και πληροφορίες σχετικά με το πότε θα πρέπει να ζητήσετε ιατρική παρακολούθηση.	Συνεχίστε να φροντίζετε το παιδί σας στο σπίτι. <p>Εάν ανησυχείτε ακόμα σχετικά με το παιδί σας, επικοινωνήστε με το Εθνικό σύστημα υγείας (NHS) στο 111 - επισκεφθείτε τον ιστοτόπο 111.nhs.uk ή καλέστε στο 111.</p>
 <h2>ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ</h2>	<ul style="list-style-type: none">• Εάν ανησυχείτε και το παιδί σας είναι γνωστό στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας για παιδιά κι εφήβους (CAMHS), επικοινωνήστε μαζί τους.• Εάν το παιδί σας χρήζει άμεσης ψυχικής στήριξης ή συμβουλών, επισκεφθείτε τον ιστοτόπο https://www.nhs.uk/service-search/mental-health για τις τοπικές υπηρεσίες και τις γραμμές στήριξης 24/7 ή στείλτε με γραπτό μήνυμα τη λέξη ΚΡΑΥΓΗ στο 85258• Εάν παρατηρήσετε τυχόν σημεία αυτοτραυματισμού στο παιδί σας, επικοινωνήστε με το τμήμα online στήριξης Ψυχικής υγείας του Εθνικού συστήματος υγείας (NHS) 24/7 (επισκεφθείτε τον ιστοτόπο www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/mental-health-services/where-to-get-urgent-help-for-mental-health/) ή τον παθολόγο σας.• Εάν ανησυχείτε σχετικά με ένα διατροφικό πρόβλημα/διαταραχή, επικοινωνήστε με την BEAT (επισκεφθείτε τον ιστοτόπο https://www.beateatingdisorders.org.uk/support-services) ή τον παθολόγο σας.• Μπορείτε επίσης να βρείτε χρήσιμες συμβουλές στις Every Mind Matters (https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters) και MindEd for Families (https://www.mindedforfamilies.org.uk/).	

Η βρογχολίτιδα στα μωρά και τα νέα παιδιά



Η βρογχολίτιδα είναι μια συχνή λοίμωξη της κάτω αναπνευστικής οδού, η οποία επηρεάζει τα μωρά και τα νεαρά παιδιά, ηλικίας κάτω των 2 ετών. Οι περισσότερες περιπτώσεις είναι ήπιας μορφής και υποχωρούν μέσα σε 2 με 3 εβδομάδες χωρίς να χρειάζεται θεραπεία. Ορισμένα, ωστόσο, παιδιά παρουσιάζουν σοβαρά συμπτώματα και χρήζουν νοσηλείας.

Η βρογχολίτιδα προκαλείται από έναν ιό γνωστό ως αναπνευστικός συγκυτιακός ιός (RSV), η διασπορά του οποίου πραγματοποιείται μέσω μικροσκοπικών υγρών σταγονιδίων που προέρχονται από τον βήχα ή το φτέρνισμα κάποιου που νοσεί.



Συμπτώματα βρογχιολίτιδας

Τα πρώιμα συμπτώματα της βρογχιολίτιδας είναι παρεμφερή με εκείνα του κοινού κρυολογήματος και δεν είναι άλλα από την καταρροή και τον βήχα. Μέσα στις επόμενες ημέρες αναπτύσσονται συνήθως περαιτέρω συμπτώματα, στα οποία συμπεριλαμβάνονται τα ακόλουθα:

- ελαφρώς υψηλή θερμοκρασία (πυρετός)
- ξηρός κι επίμονος βήχας
- δυσκολία κατά την κατάποση φαγητού
- γρήγορη ή θορυβώδης αναπνοή (συριγμός).



Θεραπεία βρογχιολίτιδας

Δεν υπάρχει φαρμακευτική αγωγή που να σκοτώνει τον ιό που προκαλεί τη βρογχιολίτιδα. Η λοίμωξη, ωστόσο, υποχωρεί μέσα σε 2 εβδομάδες χωρίς να χρειάζεται θεραπεία.

Η πλειοψηφία των παιδιών μπορούν να λάβουν φροντίδα στο σπίτι, όπως ακριβώς και στην περίπτωση του κρυολογήματος.

Φροντίζετε για την καλή ενυδάτωση του παιδιού σας, αποφεύγοντας κατ' αυτό τον τρόπο τυχόν αφυδάτωση. Εάν ο πυρετός προκαλεί δυσφορία στα νήπια, μπορείτε να τους χορηγήσετε παρακεταμόλη ή ιβουπροφαίνη, μειώνοντας κατ' αυτό τον τρόπο τη θερμοκρασία τους. Ελέγχετε πάντοτε την ετικέτα.



Πότε πρέπει να λάβετε ιατρική βοήθεια

Οι περισσότερες περιπτώσεις βρογχιολίτιδας δεν είναι σοβαρές. Φροντίζετε, ωστόσο, να επισκεπτεστε τον παθολόγο σας ή να καλείτε στο NHS 111 εάν:

- ανησυχείτε για το παιδί σας
- το παιδί σας έχει λάβει τα τελευταία 2 ή 3 ταΐσματα λιγότερη από τη μισή ποσότητα τροφής που καταναλώνει συνήθως, ή δεν έχει βρέξει την πάνα του για διάστημα 12 ωρών ή μεγαλύτερο
- το παιδί σας παρουσιάζει επίμονη υψηλή θερμοκρασία 38C ή υψηλότερη
- το παιδί σας φαίνεται πολύ κουρασμένο ή οξύθυμο.



Καλέστε στο 999 για ασθενοφόρο εάν:

- το μωρό σας δυσκολεύεται στην αναπνοή
- η γλώσσα ή τα χείλη του μωρού σας είναι μπλε
- παρατηρούνται μεγάλες παύσεις στην αναπνοή του μωρού σας.



Πρόληψη βρογχιολίτιδας

Η πρόληψη της βρογχιολίτιδας είναι πολύ δύσκολη, υπάρχουν ωστόσο κάποιες ενέργειες στις οποίες μπορείτε να προβείτε για να μειώσετε τον κίνδυνο νόσησης και να αποτρέψετε τη διασπορά του ιού.

Θα πρέπει:

- να πλένετε συχνά τόσο τα χέρια σας όσο και του παιδιού σας
- να πλένετε ή να σκουπίζετε ανά τακτά χρονικά διαστήματα τα παιχνίδια και τις επιφάνειες
- να φροντίζετε τα παιδιά που έχουν προσβληθεί να μένουν στο σπίτι έως ότου να υπάρξει βελτίωση των συμπτωμάτων
- να κρατάτε τα νεογνά μακριά από ανθρώπους με κρυολογήμα ή γρίπη
- να αποφεύγετε το κάπνισμα κοντά στο παιδί σας και να μην επιτρέπετε σε άλλους να κάνουν το ίδιο.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε τον ιστότοπο του Εθνικού συστήματος υγείας (NHS): [nhs.uk/conditions/bronchiolitis](https://www.nhs.uk/conditions/bronchiolitis)

Υποστήριξη ψυχικής υγείας παιδιών, νέων ανθρώπων και των οικογενειών τους

Καθώς η πανδημία του κορωνοϊού (COVID-19) συνεχίζει να επηρεάζει την καθημερινότητά μας, η περίοδος αυτή συνεχίζει να είναι γεμάτη προκλήσεις για πολλά παιδιά και νέους ανθρώπους. Ενώ τα παιδιά κι οι νέοι άνθρωποι διατρέχουν πολύ μικρότερο κίνδυνο όσον αφορά τον κορωνοϊό απ' ό,τι οι ενήλικες, υπήρξε αύξηση του αριθμού των παιδιών και νέων ανθρώπων που ζητούν βοήθεια από το Εθνικό σύστημα υγείας (NHS) σχετικά με την ψυχική υγεία τους.

Συνεργαζόμαστε με τις τοπικές αρχές και άλλους οργανισμούς του Εθνικού συστήματος υγείας προκειμένου να διασφαλίσουμε ότι τόσο τα παιδιά, όσο κι οι νέοι άνθρωποι κι οι οικογένειές τους στο Βόρειο και Κεντρικό Λονδίνο, Μπάρνετ, Κάμντεν, Ένφιλντ, Χάρινγκεϊ και Ίσλινγκτον, θα έχουν την υποστήριξη και τις συμβουλές που χρειάζονται αυτούς τους αβέβαιους καιρούς.

Πού μπορείτε να λάβετε βοήθεια σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης



24/7 γραμμή στήριξης για κρίσεις ψυχικής υγείας

Είστε παιδί ή νέος κάτω των 18 ετών που βρίσκεται σε κατάσταση κρίσης και ζει στο Μπάρνετ, το Κάμντεν, το Ένφιλντ, το Χάρινγκεϊ ή το Ίσλινγκτον, ή είστε ο γονέας ή φροντιστής ενός παιδιού ή νέου ατόμου που βρίσκεται σε κρίση; Εάν ναι, τότε μπορείτε να καλέσετε στη γραμμή στήριξης για κρίσεις ψυχικής υγείας που είναι διαθέσιμη 24 ώρες την ημέρα, επτά ημέρες την εβδομάδα στο **0800 151 0023**.



Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας για Παιδιά και Εφήβους (ή CAMHS)

Εάν το παιδί σας λαμβάνει επί του παρόντος υποστήριξη από τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας για παιδιά κι εφήβους (CAMHS), μπορείτε να επικοινωνήσετε, ώρες γραφείου, με τον υπεύθυνο φροντίδας σας ή να καλέσετε στον αντίστοιχο αριθμό της ομάδας. Εκτός των ωρών γραφείου ή τα Σαββατοκύριακα, μπορείτε να καλείτε στη γραμμή στήριξης για κρίσεις ψυχικής υγείας στο **0800 151 0023**.



Τμήμα Ατυχημάτων και Επείγοντων περιστατικών (A&E)

Εάν ένα παιδί ή νεαρό άτομο χρήζει επείγουσας ιατρικής βοήθειας, έχει αρρωστήσει σοβαρά ή η ζωή του βρίσκεται σε κίνδυνο θα πρέπει να καλέσετε στο **999** ή να το μεταφέρετε στο κοντινότερο Τμήμα Ατυχημάτων και Επείγοντων περιστατικών (A&E).



NHS 111

Εάν δεν είστε σίγουροι για το τι πρέπει να κάνετε, μπορείτε να ελέγξετε online το **NHS 111** ή να καλέσετε στο **111** για συμβουλές.

Υποστήριξη ψυχικής υγείας παιδιών, νέων ανθρώπων και των οικογενειών τους

Άλλες μορφές στήριξης, συμπεριλαμβανομένων ιστοτόπων για παιδιά και νέους ανθρώπους

Εάν ένα νέο παιδί ή νεαρό άτομο επιθυμεί περαιτέρω πληροφορίες ή συμβουλές σχετικά με την ψυχική υγεία του ή τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει, μπορεί να επισκεφθεί έναν από τους ακόλουθους ιστοτόπους ή οργανισμούς:

Kooth – παρέχει δωρεάν, αξιόπιστη κι ανώνυμη online συναισθηματική και ψυχική στήριξη σε νέους ανθρώπους ηλικίας 11-25 ετών σε ολόκληρο το Λονδίνο.

Καθώς πρόκειται για online υπηρεσία, είναι διαθέσιμη 24 ώρες, επτά ημέρες την εβδομάδα, 365 ημέρες τον χρόνο. Η ομάδα Kooth βρίσκεται στη διάθεσή σας καθημερινά από το μεσημέρι ως τις 10 μμ τις καθημερινές και από τις 6 μμ ως τις 10 μμ το Σάββατο και την Κυριακή (μειωμένο ωράριο την περίοδο των διακοπών).

 www.kooth.com

Shout 85258 – παρέχει δωρεάν, εμπιστευτικού χαρακτήρα, 24/7 στήριξη μέσω γραπτών μηνυμάτων στο HB σε οποιονδήποτε δυσκολεύεται να τα βγάλει πέρα. Παρέχουν βοήθεια πάνω σε διάφορα ζητήματα όπως τάσεις αυτοκτονίας, κατάθλιψη, άγχος, κρίσεις πανικού, κακοποίηση, αυτοτραυματισμός, προβλήματα σχέσεων και εκφοβισμός. Στείλτε με γραπτό μήνυμα τη λέξη «Shout» στο 85258 και μιλήστε με έναν καταρτισμένο εθελοντή, ο οποίος θα σας ακούσει και θα σας βοηθήσει να δώσετε λύση στα προβλήματά σας.

 www.giveusashout.org

Papyrus – παρέχει εμπιστευτικού χαρακτήρα στήριξη και συμβουλές σε νέους ανθρώπους που παλεύουν να αντιμετωπίσουν τάσεις αυτοκτονίας κι οποιονδήποτε άλλο ανησυχεί για έναν νέο άνθρωπο:

- καλέστε δωρεάν στο **0800 068 41 41** – καθημερινά από τις 9 πμ ως τις 12 πμ (μεσάνυχτα)
- μπορείτε επίσης να στείλετε γραπτό μήνυμα στο **07860 039967** (ενδέχεται να υπόκειται σε χρεώσεις)
- μπορείτε να στείλετε email στην ηλεκτρονική διεύθυνση **pat@papyrus-uk.org**

 www.papyrus-uk.org

Childline – παρέχει γραμμή στήριξης εμπιστευτικού χαρακτήρα σε οποιοδήποτε παιδί αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα. Προσφέρει παρηγοριά, συμβουλές και προστασία. Μπορείτε να:

- καλέσετε δωρεάν στο **0800 1111** από τις 9 πμ ως τις 3:30 πμ
- συνομιλήσετε online με έναν σύμβουλο, από τις 9 πμ ως τις 10:30 μμ
- ελέγξετε τους πίνακες μηνυμάτων.

 www.childline.org.uk

The Mix – παρέχει μια δωρεάν κι εμπιστευτικού χαρακτήρα γραμμή στήριξης και online υπηρεσία, στόχος της οποίας είναι να προσφέρει στους νέους ανθρώπους την καλύτερη δυνατή λύση, όποιο κι αν είναι το πρόβλημα που αντιμετωπίζουν. Μπορείτε να:

- καλέσετε δωρεάν στο **0808 808 4994** – καθημερινά, από τις 3 μμ ως τις 12 πμ (μεσάνυχτα)
- αποκτήσετε πρόσβαση σε φόρουμ συζητήσεων
- στείλετε email στην **The Mix**

 www.themix.org.uk


Every Mind Matters – περιλαμβάνει συμβουλές για νέους ανθρώπους πάνω στους τρόπους με τους οποίους μπορούν να φροντίζουν την ψυχική τους υγεία κι ευημερία και να αντιμετωπίζουν σημαντικά γι' αυτούς ζητήματα.

 www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/youth-mental-health

Υποστήριξη ψυχικής υγείας παιδιών, νέων ανθρώπων και των οικογενειών τους

Συμβουλές για γονείς και φροντιστές

Κατευθυντήριες γραμμές για γονείς και φροντιστές σχετικά με τη διαφύλαξη της ψυχικής υγείας κι ευημερίας των παιδιών και νέων ανθρώπων κατά τη διάρκεια της πανδημίας του κορωνοϊού (COVID-19).

 www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing/guidance-for-parents-and-carers-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak

