

Czy wiesz?



Berkshire Healthcare
NHS Foundation Trust

1 na 4 nastolatków doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym

Jeśli czujesz się przygnębiony lub niespokojny, Zespół ds. pomocy ze zdrowiem psychicznym może służyć pomocą



Zespół ds. pomocy ze zdrowiem psychicznym (MHST) działa w Twojej szkole, aby zapewniać pomoc, zanim sprawy staną się zbyt trudne.



Spotykamy się z ludźmi, którzy są przygnębieni lub niespokojni, aby pomóc im zrozumieć i dowiedzieć się, jak radzić sobie z tymi uczuciami.



Przyjdziemy do szkoły, aby pomóc Tobie, Twoim nauczycielom i rodzicom/opiekunom zrozumieć więcej na temat zdrowia psychicznego.

Poproś o pomoc

Jeśli chcesz uzyskać **wsparcie ze zdrowiem psychicznym**, możesz porozmawiać z dowolnym **członkiem personelu w szkole**, który skontaktuje Cię z nami.



CAMHSGettingHelpEast@berkshire.nhs.uk



cypf.berkshirehealthcare.nhs.uk/mhst



0300 247 3002

