



## Mental health support in the UK

### Introduction

Mental health is an important aspect of overall wellbeing. This guide aims to provide essential information on accessing and navigating mental health support services in the UK, which may be particularly useful for newcomers or those unfamiliar with the UK health system.

### Basic steps and information:

#### 1. Understanding mental health services in the UK:

- The UK offers a range of mental health services, including public health services (NHS), private therapy and community support.
- Familiarise yourself with the National Health Service (NHS), which provides mental health support including counselling, cognitive behavioural therapy (CBT) and other treatments.

#### 2. Access NHS mental health services:

- Start by seeing your GP if you're experiencing mental health problems. Your GP can provide an initial assessment and refer you to appropriate services.
- Be aware of self-referral options for some therapies, such as CBT, which are available in many areas without the need for a GP referral.

#### 3. Explore private and charitable options:

- As well as the NHS, there are private therapists and counsellors. Websites such as the British Association for Counselling and Psychotherapy can help you find qualified professionals.
- Charities and organisations such as Mind and the Samaritans offer support services, helplines and mental health resources.

#### 4. Emergency mental health care:

- In urgent situations, hospital Accident and Emergency (A&E) departments can provide immediate care.
- Crisis lines are also available for urgent mental health support.

#### 5. Wellness and prevention:

- Engage in activities that promote mental wellness, such as regular exercise, healthy eating and socialising.
- Be proactive in managing stress and seek support early if you feel overwhelmed.

### General advice:

- Don't hesitate to seek help. Mental health is just as important as physical health.
- Be patient as waiting times for some NHS services can be long.
- Consider joining support groups or forums to share experiences and advice.

This guide is an introductory resource for understanding and accessing mental health support in the UK. Mental health care is accessible and diverse, offering multiple pathways to help and recovery.

## Interested in a more comprehensive guide?

Our Comprehensive Paid Guide provides

- Detailed instructions and specific steps on how to access a range of mental health services in the UK.
- Guidance on navigating the NHS system, private therapy options and understanding UK mental health legislation.
- Insight into best practice, avoiding common pitfalls and optimising your mental health journey.

### Personalised support:

We also offer:

- Direct support with completing applications and understanding complex healthcare requirements.
- Translation and interpretation services to facilitate clear communication with healthcare providers.
- Personal accompaniment to appointments and support with interactions to ensure you feel supported every step of the way.

To access our detailed guide or book personalised support, please contact us at [hello@culturalinks.co.uk](mailto:hello@culturalinks.co.uk)

We are here to support your mental health journey in the UK.

## Підтримка психічного здоров'я у Великобританії

### Вступ

Психічне здоров'я є важливим аспектом загального добробуту. Цей посібник має на меті надати важливу інформацію щодо доступу та навігації до служб підтримки психічного здоров'я у Великобританії, що може бути особливо корисним для новачків або тих, хто не знайомий із системою охорони здоров'я Великобританії.

### Основні кроки та інформація:

1. Розуміння служб психічного здоров'я у Великобританії:

- Сполучене Королівство пропонує низку послуг з охорони психічного здоров'я, включаючи державні служби охорони здоров'я (NHS), приватну терапію та громадську підтримку.
- Ознайомтеся з Національною службою охорони здоров'я (NHS), яка надає підтримку психічного здоров'я, включаючи консультування, когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) та інші види лікування.

2. Доступ до служб психічного здоров'я NHS:

- Якщо у вас є проблеми з психічним здоров'ям, почніть із візиту до лікаря загальної практики. Ваш лікар загальної практики може провести первинну оцінку та направити вас до відповідних служб.
- Будьте в курсі варіантів самостійного звернення до деяких методів лікування, таких як КПТ, які доступні в багатьох регіонах без необхідності направлення лікаря загальної практики.

3. Досліджуйте приватні та благодійні варіанти:

- Окрім Національної служби охорони здоров'я, існують приватні терапевти та консультанти. Такі веб-сайти, як Британська асоціація консультування та психотерапії, можуть допомогти вам знайти кваліфікованих спеціалістів.
- Благодійні організації та організації, такі як Mind and the Samaritans, пропонують послуги підтримки, телефони довіри та ресурси психічного здоров'я.

4. Невідкладна психіатрична допомога:

- У невідкладних ситуаціях відділення невідкладної та невідкладної медичної допомоги (A&E) можуть надати негайну допомогу.
- Кризові лінії також доступні для термінової підтримки психічного здоров'я.

5. Оздоровлення та профілактика:

- Займайтеся діяльністю, яка сприяє психічному здоров'ю, наприклад регулярними фізичними вправами, здоровим харчуванням і спілкуванням.

- Будьте проактивними в управлінні стресом і зверніться за підтримкою якомога раніше, якщо відчуваєте себе пригніченим.

### **Загальні поради:**

- Не соромтеся звертатися за допомогою. Психічне здоров'я так само важливе, як і фізичне.
- Будьте терплячі, оскільки час очікування на деякі послуги NHS може тривати довго.
- Спробуйте приєднатися до груп підтримки або форумів, щоб поділитися досвідом і порадами.

Цей посібник є вступним ресурсом для розуміння та доступу до підтримки психічного здоров'я у Великобританії. Догляд за психічним здоров'ям доступний і різноманітний, пропонуючи різні способи допомоги та одужання.

### **Зацікавлені більш вичерпним посібником?**

Наш Повний платний посібник надає

- Детальні інструкції та конкретні кроки щодо того, як отримати доступ до різноманітних послуг психічного здоров'я у Великобританії.
- Рекомендації щодо навігації в системі NHS, варіантів приватної терапії та розуміння законодавства Великобританії щодо психічного здоров'я.
- Ознайомлення з передовою практикою, уникнення поширених пасток і оптимізація вашого шляху до психічного здоров'я.

### **Індивідуальна підтримка:**

Ми також пропонуємо:

- Пряма підтримка із заповненням заявок і розумінням складних вимог до охорони здоров'я.
- Послуги письмового та усного перекладу для сприяння чіткій комунікації з постачальниками медичних послуг.
- Особистий супровід на зустрічі та підтримка у взаємодії, щоб ви відчували підтримку на кожному кроці.

Щоб отримати доступ до нашого детального посібника або замовити персональну підтримку, зв'яжіться з нами за адресою [hello@culturalinks.co.uk](mailto:hello@culturalinks.co.uk)

Ми тут, щоб підтримати вашу подорож до Великобританії.