



## ¿Necesitas ayuda para mejorar tu bienestar y salud mental?

Si tienes 16 años o más o estás al cargo de alguien con esta edad, "Community Living Well" es un nuevo servicio de salud mental que te ofrece un tipo de ayuda diferente para tus necesidades de salud mental.

Community Living Well pone en común a personas de tu Servicio Nacional de Salud local, del sector de voluntariado y de las asociaciones comunitarias locales en un solo servicio que trabaja a tu lado y al de tu médico generalista para ayudarte a acceder a la ayuda que necesitas.

El servicio "Community Living Well" ofrece un acceso fácil a una serie de servicios clínicos y de bienestar, como pueden ser:

- **Servicio de "Primary Care Liaison"**  
ayuda por parte de trabajadores especialistas en salud mental.
- **Terapias psicológicas**  
para ayudarte si estás estresado, preocupado o bajo de moral. También podemos ayudar a las personas que se estén adaptando a la situación de tener un nuevo bebé o a aquellas que necesitan ayuda para vivir con afecciones a largo plazo.
- **Terapia de orientación en lengua materna**  
terapias individuales adaptadas a la cultura y talleres sobre bienestar en árabe y farsi.
- **Acceso**  
a recursos de autoayuda.
- **Navegadores**  
apoyo práctico para una amplia serie de temas como pueden ser prestaciones, deuda, opciones de vivienda, acceso a los servicios de salud y asistencia social y ayuda para acceder a información y asesoramiento especializado.
- **Apoyo al empleo**  
te ayudamos a encontrar trabajo, dar los pasos necesarios para mejorar tus perspectivas laborales o mantener tu trabajo actual.
- **Apoyo entre iguales**  
talleres sobre bienestar, apoyo individual, grupos de apoyo entre iguales, actividades sociales y apoyo online entre personas que han pasado por experiencias similares a las tuyas.

## Ponte en contacto con nosotros...

Utiliza los siguientes datos para ponerte en contacto con nosotros o pídele a tu médico generalista u a otro profesional de la salud relacionado con tu cuidado que te remita al servicio.

**[communitylivingwell.co.uk](http://communitylivingwell.co.uk)**

**email: [cnw-tr.clw@nhs.net](mailto:cnw-tr.clw@nhs.net)**

**tel: 020 3317 4200**

Los centros de "Community Living Well" están localizados en:

- St Charles Centre for Health and Wellbeing, Exmoor Street, Londres, W10 6DZ
- Centro Violet Melchett, 30 Flood Street, Londres, SW3 5RR
- Gertrude Street, 15 Gertrude Street, Londres, SW10 0JN

