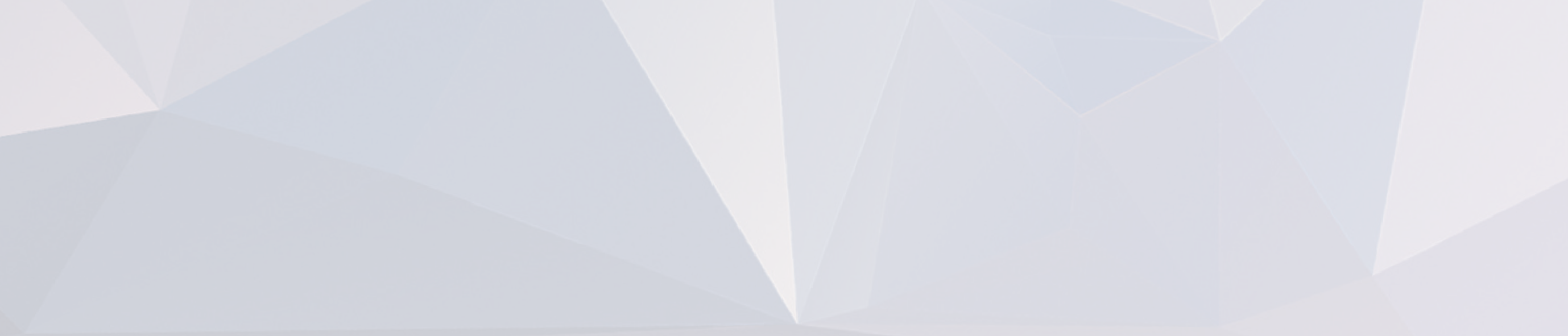
Można z nami porozmawiać.



**Lokalne osoby w Doncaster, które są w stanie udzielić pomocy w zakresie zdrowia psychicznego, kiedy jest to potrzebne.**

Wiele osób, które żyją z problemem zdrowia psychicznego, stara się ukryć swoje uczucia, ponieważ boją się reakcji innych ludzi, jednak jedną z najlepszych rzeczy, które można zrobić, aby poprawić swoje zdrowie psychiczne, jest porozmawianie o nim.

Jest wiele osób, z którymi można porozmawiać o zdrowiu psychicznym:

## Rethink Doncaster

Zadzwoń pod bezpłatny numer **0808 801 0442**

(linie otwarte codziennie 24 godziny na dobę)

[**www.rethink.org**](http://www.rethink.org/)

## Samaritans Doncaster

**01302 327474** lub zadzwoń pod bezpłatny numer **116 123**

(linie otwarte codziennie 24 godziny na dobę) **samaritans.org/branches/doncaster-samaritans** [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

## Mind Doncaster

##### 01302 812190

[**www.doncastermind.org.uk**](http://www.doncastermind.org.uk/)

[office@doncastermind.org.uk](mailto:office@doncastermind.org.uk)

2 – 5 Princes Street, Doncaster, DN1 3NJ

Infolinia Rethink Doncaster oferuje wsparcie emocjonalne i informacje dla osób dotkniętych chorobą psychiczną, w wieku 16 lat i powyżej, które mieszkają w Doncaster.

Osoby dzwoniące na infolinię, zostaną wysłuchane, potraktowane z godnością i szacunkiem, wspierane w rozwijaniu umiejętnościach radzenia sobie i, jeśli uznają to za przydatne, skierowane do pomocnych źródeł informacji i innych usług w okolicy zamieszkania, które mogą udzielić pomocy.

Samarytanie Doncaster oferują bezpieczne miejsce do rozmowy w dowolnym momencie, w odpowiedni dla danej osoby sposób, o tym, co stanowi w danej chwili problem.

##### Nie musisz cierpieć w samotności.

Doncaster Mind to lokalna organizacja charytatywna, która zapewnia wsparcie osobom doświadczającym problemów ze zdrowiem psychicznym. Ich celem jest wspieranie dobrego samopoczucia i powrotu do zdrowia poprzez dostarczanie informacji i wskazówek, kursów, grup wsparcia innych osób w podobnej sytuacji, usług doradczych i służb wspierających przyjaźnie.

##### Jeśli język angielski nie jest pierwszym językiem, Rethink może zorganizować rozmowę w wybranym języku za pośrednictwem tłumacza.

**01302 565650**

**iapt.rdash.nhs.uk**

63 Hall Gate, Doncaster, DN1 3PB

## People Focused Group

##### 01302 618507

[**www.peoplefocused.org.uk**](http://www.peoplefocused.org.uk/)

[karenspfg@gmail.com](mailto:karenspfg@gmail.com)

45 Montrose Avenue, Intake, Doncaster, DN2 6PL

## Single Point of Access

##### 01302 566999

(linie otwarte codziennie 24 godziny na dobę)

Doncaster Talking Shop oferuje ciepłe i przyjazne środowisko dla osób w wieku 18 lat i powyżej, które nie stanowią zagrożenia dla siebie ani innych.

Służby oferują spotkania dla osób, które doświadczają powszechnych problemów ze zdrowiem psychicznym, w tym: depresji, ogólnych stanów lękowych, stresu, ataków paniki, fobii, lęku społecznego, niskiej samooceny, lęku zdrowia fizycznego, zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych, zespołu stresu pourazowego, żałoby i łagodnych zaburzeń odżywiania (nie jadłowstrętu psychicznego).

**surrounding mental health and**

**wellbeing on our website:**

**www.**

**yourlifedoncaster**

**.co.uk**

People Focused Group (PFG) polega na udzielania wsparcia przez osoby w podobnej sytuacji: ludzie pomagają ludziom, sprawiając, że życie wszystkich staje się lepsze.

PFG organizuje sesje co tydzień i oferuje zajęcia, wsparcie, możliwość nauki i wydarzenia towarzyskie. Ich głównym celem jest wyposażenie osób w narzędzia i wsparcie, które umożliwi im utrzymanie dobrego samopoczucia i zawarcie nowych przyjaźni w tym samym czasie.

##### Każdy jest mile widziany, wpadnij na herbatkę. Sesje odbywają się w dni:

poniedziałek – czwartek (9:00 - 16:00) piątek (9:00 – 14:00)

**We have more help and advice**

Organizacja SPA została założona, aby otrzymywać wnioski o interwencję lekarską dla pacjentów, którzy nie są w stanie uzyskać dostępu do gabinetu lekarskiego oraz o wizyty lekarskie, które uznano, że mogą zostać przeprowadzone wyłącznie w domu pacjenta.

# Wsparcie ogólnokrajowe



**Oprócz lokalnych organizacji w Doncaster, istnieją również organizacje w UK, z którymi można porozmawiać:**

**Tel. Tekst Email**

**Strona Klinika**

**Hopeline UK**

**Young Minds**

**Saneline**

**Shout**

Doradcy Hopeline UK są po to, aby pomóc zrozumieć, dlaczego może dochodzić do myśli samobójczych.

Zapewniają również bezpieczną przestrzeń do rozmowy o wszystkim, co dzieje się w życiu, co może mieć wpływ na zdolność osoby lub osób ich otaczających do zachowania bezpieczeństwa.

Komunikator kryzysowy YoungMinds zapewnia bezpłatne, wsparcie dostępne 24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu, w sytuacjach kryzysowych na terenie całej Wielkiej Brytanii. Ich celem jest połączenie każdego, kto wysłał SMS-a z przeszkolonym wolontariuszem w mniej niż 5 minut, aby zapewnić wsparcie w kryzysie.

Wolontariusze wysłuchają i pomogą pomyśleć o tym, jak osoba w kryzysie się czuje, i będą dążyć do udzielenia pomocy w zakresie podjęcia kroków w kierunku lepszego samopoczucia.

Saneline jest krajową infolinią oferującą poza godzinami pracy specjalistyczną pomoc w zakresie zdrowia psychicznego, wsparcie emocjonalne, wskazówki i informacje dla osób dotkniętych chorobą psychiczną, oraz ich rodzin, przyjaciół i opiekunów.

Shout jest partnerem Crisis Text Line® w Wielkiej Brytanii, który zapewnia bezpłatne, poufne wsparcie, 24 h na dobę 7 dni w tygodniu za pośrednictwem SMSów. Jest to pierwsza bezpłatna usługa SMS-owa w Wielkiej Brytanii dla każdego w kryzysie niezależnie od miejsca czy czasu.

#### 0800 068 4141

(linie otwarte od 10 do 22 w tygodniu, od 14 do 22 w weekendy i od 14 do 22 w święta i dni wolne od pracy)

SMS: 07786209697

#### [www.papyrus-uk.org](http://www.papyrus-uk.org/)

[pat@papyrus-uk.org](mailto:pat@papyrus-uk.org)

SMS: **YM** na numer **85258** (24 godizny na dobę, codziennie)

**SMSy są bezpłatne** z sieci EE, O2, Vodafone, 3, Virgin Mobile, BT Mobile, GiffGaff, Tesco Mobile i Telecom Plus.

#### 0300 304 7000

(linie otwarte od 16:30 do 22:30)

#### [www.sane.org.uk](http://www.sane.org.uk/)

SMS: **Shout**

na numer **85258**

(24 / 7)

**SMSy są bezpłatne z większości sieci**

# Porozmawiaj o tym.

Wiele osób, które żyją z problemem zdrowia psychicznego, stara się ukryć swoje uczucia, ponieważ boją się reakcji innych ludzi, jednak jedną z najlepszych rzeczy, które można zrobić, aby poprawić swoje zdrowie psychiczne, jest porozmawianie o nim**.**

Około jedna czwarta populacji doświadcza jakiegoś rodzaju problemów ze zdrowiem psychicznym w ciągu jednego roku.

Ogólna liczba osób z problemami ze zdrowiem psychicznym nie zmieniła się znacząco w ostatnich latach, ale obawy o takie rzeczy, jak pieniądze, praca i świadczenia, mogą utrudnić ludziom radzenie sobie.

Jest pięć kroków, które wszyscy możemy podjąć, aby poprawić nasze samopoczucie psychiczne. Jeśli spróbujesz, możesz poczuć szczęście, oraz pozytywne zastawienie do życia:

**CONNECT – porozmawiaj z kimś.**

**BE ACTIVE - aktywność fizyczna jest związana**

**z niższym poziomem lęku i depresji.**

**TAKE NOTICE** - **poświęć czas na rozejrzeć się i cieszyć się otaczającym Cię środowiskiem**.

**LEARN** – nauczyć się czegoś nowego.

### **GIVE** - prosty akt dobroci może zrobić wiele dobra.

[**www.yourlifedoncaster.co.uk**](http://www.yourlifedoncaster.co.uk/)