MHELO
MENTAL HEALTH EXPERIENCE LED OPPORTUNITIES

ZESTAW NARZĘDZI DO DBANIA O SIEBIE



**Sięgnij po niego,
gdy tylko poczujesz się
zestresowany/-a,
stracisz poczucie kontroli,
odczujesz niepokój lub
po prostu będziesz
potrzebować
odrobiny wsparcia!**

**Numer rejestracyjny organizacji charytatywnej:
1171559**

INCLUSION GLOUCESTERSHIRE
BIGGER DREAMS ▸ BETTER LIVES ▸ BRIGHTER FUTURES

MHELO

Mental. Health. Experience.
Led. Opportunities.

MHELO to projekt realizowany we współpracy z organizacją Inclusion Gloucestershire. Daje ludziom możliwość dzielenia się swoimi doświadczeniami i pomysłami dotyczącymi zdrowia psychicznego.
MHELO pomaga zadbać o to, aby ludzie byli wysłuchiwani, a ich głos miał znaczenie.

Ludzie opowiadają o swoich doświadczeniach związanych ze zdrowiem psychicznym oraz o usługach, z których korzystali. Dzielą się pomysłami, które pomogą ulepszyć te usługi.
Twoje doświadczenia i opinia są ważne. Mogą pomóc w ulepszeniu usług w zakresie zdrowia psychicznego w hrabstwie Gloucestershire – zarówno obecnie, jak i w przyszłości.

Niniejszy zestaw narzędzi do dbania o siebie powstał we współpracy z lokalną społecznością. Zawiera proste sposoby, które pomogły innym poczuć się lepiej i zadbać o siebie.
Możesz skorzystać z tego zestawu, aby znaleźć rozwiązania, które Ci odpowiadają i opracować własny plan dbania o siebie.

Zaangażuj się!



www.inclusiongloucestershire.co.uk/engagement



mhelo@inclusion-glos.org



@mhelo_glos



mheloglucestershire

Spis treści

	Strona
Wszystko o Tobie	4–9
Umiejętności radzenia sobie	10–11
Potrzeby związane z dbaniem o siebie	12–13
5 sposobów na dobre samopoczucie	14
Bądź aktywny/-a	15–17
Utrzymuj kontakt z innymi	18–26
Dawaj innym	27–31
Nie przestawaj się uczyć	32–39
Zwracaj uwagę	40–45
Obszary do poprawy	46–47
Planowanie dbania o siebie	48–51
Z kim porozmawiać	52–54
Podziękowania	55

Tylko pamiętaj –
nie musisz być wszystkim dla wszystkich.

Czy jesteś zajęty/-a?

Czy masz chwilę?
Czy czujesz się zmęczony/-a? Smutny/-a?
Rozzłoszczony/-a?



Jeśli tak, ten poradnik Ci pomoże.

Staraj się poświęcać mu kilka minut każdego dnia.

Pamiętaj, że jesteś ważny/-a!

Kto Cię wspiera?

Ważne osoby w Twoim życiu

Kto Ci pomoże?
Kto Cię wesprze?

Zapisz ich imiona i numery telefonów:



_____



_____



_____



_____



_____

Twoja droga do dobrego samopoczucia

1.
Przyjaciel/przyjaciółka
lub członek rodziny

2.
Twój lekarz

3.
Środowiskowy Zespół Zdrowia Psychicznego (Community Mental Health Team)

4.
Zespół kryzysowy / Pomoc w sytuacji kryzysowej

0800 169 0398

lub 111 (opcja 2)

Zagrożenie życia

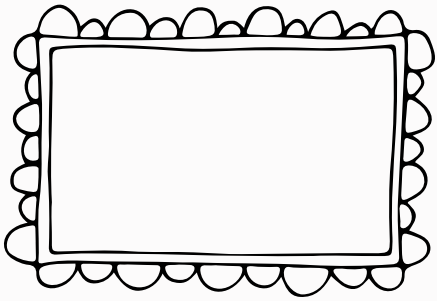
999

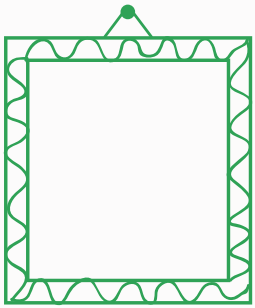
Zapisz ich dane kontaktowe

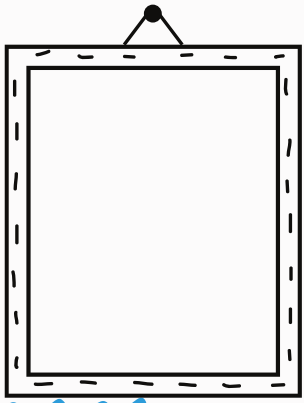
Wspaniały/-a Troskliwy/-a

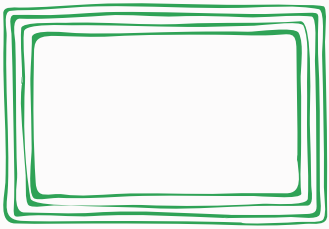
Pozytywne słowa o Tobie:

Dobry/-a Życzliwy/-a

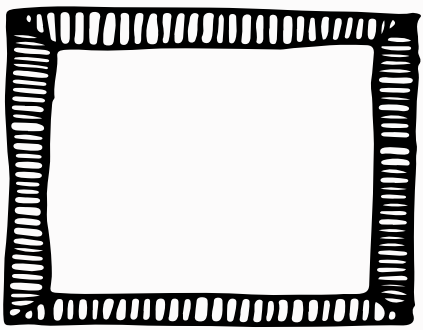












Co sprawia, że jesteś dumny/-a ze swojego życia?

Np. działalność charytatywna, wspieranie lokalnej społeczności, wychowywanie dzieci

Czuję się...	Chcę się czuć...	Rozwiązaniem jest...
np. zmęczony/-a.	np.: pełen/pełna energii.	Np. zdrowe odżywianie się, aktywność fizyczna.

Wykonaj to ćwiczenie na osobnej kartce lub w dzienniku, aby mieć więcej miejsca.

Sposoby radzenia sobie

Pozytywne

- Głębokie oddychanie
- Rozciąganie
- Uważność
- Słuchanie odgłosów natury
- Ćwiczenia fizyczne
- Czytanie
- Spacerowanie
- Kąpiel
- Spędzanie czasu z przyjaciółmi
- Siedzenie na świeżym powietrzu i relaks
- Czerpanie radości z hobby



Negatywne

- Krzyczenie
- Złoszczenie się na innych
- Przejadanie się

Spożywanie nadmiernej ilości alkoholu

- Palenie

Nerwowe chodzenie tam i z powrotem

- Obgryzanie paznokci
- Zażywanie narkotyków
- Pomijanie posiłków
- Unikanie rodziny i przyjaciół
- Niebezpieczna jazda



Twoje sposoby radzenia sobie

Bądź ze sobą szczery/-a.

Co robisz?

Pozytywne

- Prowadzenie dziennika

Negatywne

- Zbyt dużo czasu przed ekranem

Zdarza Ci się krzyczeć i złościć?

Co możesz zrobić inaczej?

Twoje potrzeby (dbanie o siebie)

Każdy jest inny.

Każdy potrzebuje czegoś innego, aby czuć się dobrze.

Dbanie o siebie oznacza troskę o wszystkie obszary swojego życia.



Twoje potrzeby (dbanie o siebie)

Zastanów się, czego potrzebujesz:

Na co dzień:
Czego potrzebujesz każdego dnia, aby czuć się dobrze?
Np. odpoczynku, chwili spokoju, możliwości rozwijania kreatywności…



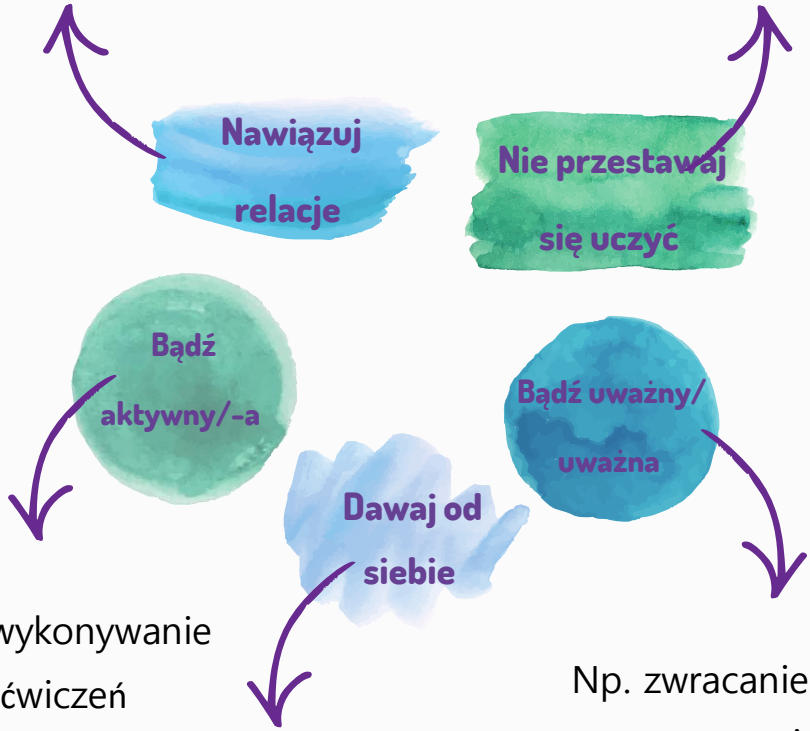
W trudnych chwilach:
Czego potrzebujesz, gdy coś idzie nie tak?
Np. wsparcia emocjonalnego ze strony rodziny, bezpiecznego miejsca…



Pięć sposobów na dobre samopoczucie

Np. spędzanie czasu z rodziną i przyjaciółmi.

Np. zdobywanie nowych umiejętności.



Np. wykonywanie ćwiczeń rozciągających.

Np. działalność charytatywna

Np. zwracanie uwagi na to, co widzisz, słyszysz i czujesz węchem oraz dotykiem.

Bądź aktywny/-a

„Czuję się odświeżony/-a i pełen/pełna energii, kiedy rano ćwiczę w domu. Nie potrzebuję nawet żadnego sprzętu.”

Rumy

Istnieje wiele sposobów na aktywność fizyczną.



Pomyśl o 5 sposobach.

Np. gra w piłkę nożną lub badmintona.

Wypowiedzi członków społeczności

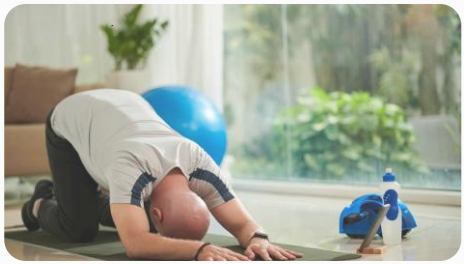
„Kiedy rano się budzę, przez 10 minut nie korzystam z telefonu, tylko wykonuję różne ćwiczenia oddechowe. Dzięki temu mój umysł jest spokojniejszy i bardziej skupiony”.

Sunji

Przed rozpoczęciem nowej aktywności fizycznej skonsultuj się z pracownikiem ochrony zdrowia.

Pozycja dziecka

1. Uklęknij na podłodze.
2. Połóż przed sobą poduszkę.
3. Złącz palce stóp.
4. Rozsuń kolana.
5. Pochyl tułów do przodu i oprzyj go na poduszce.
6. Wyciągnij ręce przed siebie.
7. Oprzyj głowę, obracając ją na jedną stronę.
8. W połowie ćwiczenia obróć głowę na drugą stronę.





Nogi uniesione do góry przy ścianie

1. Połóż poduszki na podłodze, kilka centymetrów od ściany.
2. Usiądź na podłodze obok poduszek.
3. Obróć się na bok.
4. Podpierając się rękami, połóż się na poduszkach.
5. Unieś nogi i oprzyj je o ścianę.
6. Przesuń się bliżej ściany, aż tylna część nóg będzie jej dotykać.
7. Ułóż poduszki tak, aby dolna część pleców miała odpowiednie podparcie.
8. Możesz podłożyć sobie złożony koc pod głowę i szyję.

Leżąca pozycja motyla (Reclined Butterfly)

1. Połóż kilka poduszek na podłodze.
2. Połóż się na plecach na poduszkach.
3. W razie potrzeby podłóż pod głowę poduszkę lub złożony koc.
4. Złącz podeszwy stóp.
5. Pozwól kolanom opaść na boki.
6. Jeśli potrzebujesz podparcia, podłóż poduszki pod kolana lub uda.



Chwila na zresetowanie się

Aby pomóc ciału się rozluźnić, a umysłowi uspokoić, wypróbuj tę prostą rutynę. Zacznij od delikatnego opukiwania dłońmi całego ciała. Następnie potrząsaj całym ciałem przez około minutę. To może pomóc rozładować napięcie, zmienić Twój stan energetyczny i ponownie skupić uwagę na własnym ciele. Jeśli nie wiesz, co zrobić, pamiętaj o tej przydatnej wskazówce:

Wytrząśnij to z siebie.

Ustaw minutnik na pięć minut i wytrząśnij to z siebie.



Nawiązuj relacje

Nawiązywanie kontaktu z innymi lub z samym sobą to wspaniałe narzędzie.

Brzmi prosto, ale ma ogromną moc.

„Podczas sesji uważności udało mi się nawiązać kontakt z samym/samą sobą. Zauważyłem/-am, że się rozluźniam i czerpię radość z każdej minuty. Bardzo podobało mi się poczucie spokoju i możliwość odprężenia się dzięki wykonywanym ćwiczeniom.” Maz

Z kim możesz porozmawiać?



Np. z mamą, siostrą, współpracownikiem lub przyjaciółmi.

Wypowiedzi członków społeczności

„Wiara w islam daje mi poczucie spokoju w sercu”.

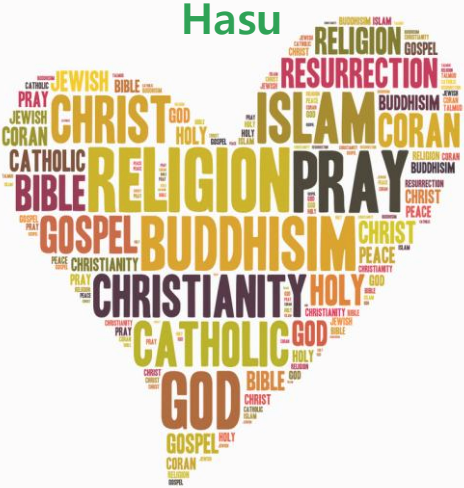
F.P.

„Wierzę w mojego Pana i mu ufam. Modlę się, abym pozostał/-a wierny/-a swojej wierze”.

R.G

„Każdy jest zadowolony ze swojej wiary i ja również”.

Hasu



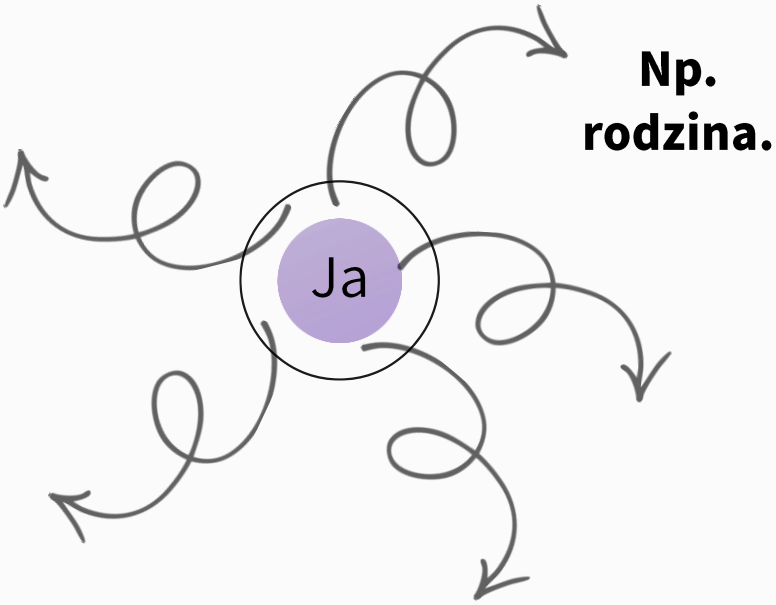
Z kim możesz porozmawiać?

Możesz skontaktować się z organizacjami oferującymi wsparcie, takimi jak Samaritans.

Bezpłatna infolinia:

116 123

Stwórz diagram pajęczyny przedstawiający osoby, z którymi możesz się skontaktować, aby uzyskać pomoc i poradę.



Wypowiedzi członków społeczności

Jednym z prostych sposobów na to, by ciężar stał się lżejszy, jest podzielenie się nim z innymi. Kiedy potrzebujesz pomocy, nie bój się o nią poprosić.

„Chciałem/-am umówić się na wizytę u lekarza, ale korzystanie z systemu online sprawiało mi trudność, więc ciągle odkładałem/-am to na później. Kilka dni później mój przyjaciel zapytał, czy potrzebuję pomocy. Zrobiliśmy to razem i umówiliśmy wizytę w zaledwie kilka minut".

Ramsha



Czego brakuje w Twoim życiu?

Jakiego wsparcia potrzebujesz?

Infolinia ds. opieki społecznej dla dorosłych (Adult Social Care Helpdesk)

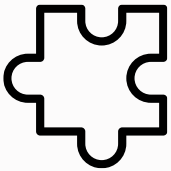
01452 426 868

socialcare.enq@gloucestershire.gov.uk



Np. potrzebuję pomocy w gotowaniu.







Zaakceptuj, wybacz i odpuść

Wyobraź sobie, że jesteś na lotniskui trzymasz ciężkie walizki.
Każda walizka symbolizuje traumatyczne doświadczenie, np. przemoc, nękanie, śmierć członka rodziny lub złe traktowanie przez rodzinę.

Następnie zamknij oczy i wyobraź sobie, że trzymasz wszystkie walizki naraz. Potem je puść.

Teraz wybierz jedną, otwórz ją i zajrzyj do środka. Pozwól sobie zaakceptować problem, spróbuj wybaczyć to, co się wydarzyło i powiedz sobie:

Jestem wystarczający/-a.
Dobrze sobie poradziłem/-am.
Dobra robota.



Czy dźwigasz jakiś ciężar?

Zapisz swoje problemy w walizkach:
Np. problemy finansowe, problemy zdrowotne.







Teraz zamknij wszystkie walizki. Kiedy będziesz mieć czas i energię, otwórz jedną.

Zaakceptuj problem i wybacz to, co się wydarzyło.

OTWIERAJ TYLKO JEDNĄ WALIZKĘ NARAZ

Bądź życzliwy/-a

Nie zapominaj o życzliwości wobec siebie!

Pamiętaj, aby być dla siebie najlepszym przyjacielem/przyjaciółką.

Co byś zrobił/-a, gdyby Twój przyjaciel był przygnębiony?

Np. zrób coś, co lubi, aby pomóc mu/jej oderwać myśli od problemów.

Spróbuj zrobić to samo dla siebie...



Bądź życzliwy/-a

W tym tygodniu codziennie rób sobie dwuminutową przerwę na życzliwość wobec siebie.

Zwolnij, zrób sobie przerwę i odpowiedz na to pytanie:

Jakie trzy rzeczy mogę sobie powiedzieć, aby okazać sobie życzliwość?

Zapisz cztery przykłady.
Następnie wybierz dwa, które najbardziej Ci odpowiadają.



_____

_____

_____

_____

Przykłady

Nie muszę robić więcej, niż jestem w stanie.
Jestem w porządku taki/-a, jaki/-a jestem.
Jestem wystarczająco dobry/-a.

Dawaj od siebie

Badania wykazują, że kiedy okazujesz komuś życzliwość, Twój mózg reaguje pozytywnie. Poczujesz się tak samo dobrze jak osoba, której podarowałeś/-aś prezent.

To uczucie określa się mianem „euforii pomagającego" (helper's high).



Wypróbuj te pomysły i sprawdź, jak się poczujesz.

Zrób dla kogoś ładną kartkę.

Kup prezent dla członka rodziny lub przyjaciela.

Ustąp miejsca w autobusie osobie starszej.

Uśmiechnij się do kogoś

Przytrzymaj komuś drzwi

Wypowiedzi członków społeczności

„Pomaganie innym daje jedno z najlepszych uczuć.

Lubię pomagać ludziom, gdy tego potrzebują. Cieszy mnie świadomość, że choć trochę poprawiłem/-am komuś dzień, nawet jeśli zrobiłem/-am coś drobnego.

Pomaganie innym daje mi również pozytywne odczucia i przypomina, że każdy z nas może zrobić coś, aby wspierać osoby w naszej społeczności.”

Sunny



Spróbuj!

Przygotuj pudełko/ słoik wdzięczności

Wdzięczność oznacza docenianie tego, co masz.

Na kartce papieru:

Wypisz trzy osoby, za które jesteś wdzięczny/-a.

Wypisz trzy wspomnienia, za które jesteś wdzięczny/-a.

Wypisz trzy rzeczy w sobie, za które jesteś wdzięczny/-a.

Następnie włóż kartkę do pudełka/słoika.



Teraz przygotuj pudełko lub słoik wdzięczności dla bliskiej Ci osoby.

1. Dziękuję Ci za to, że mnie wspierasz.
2. Uwielbiam to, że zawsze.....

Samoakceptacja

Zaakceptuj siebie

Może to być trudne, ale ważne jest, aby zrobić ten pierwszy krok.

„Akceptacja siebie to wybór życia w zgodzie z tym, kim jesteś. Traktuj siebie z życzliwością, a nie krytyką. Dostrzegaj swoje mocne strony, pozwalaj sobie na błędy i praktykuj uważność – skupiaj się na swoich myślach i chwili obecnej, nie oceniając ich.”

Maz



Samoakceptacja

Spróbuj!

Kilka przykładów:

Jestem wystarczający/-a.

Jestem odważny/-a.

Jestem silny/-a.



Ucz się nowych rzeczy

„Kiedyś myślałem/am, że uczenie się oznacza znajomość właściwej odpowiedzi. Teraz zdaję sobie sprawę, że uczenie się polega na zadawaniu właściwych pytań. Dzięki temu nauczyłem/am się lepiej rozumieć różne zagadnienia, zamiast tylko zapamiętywać informacje. To utrzymuje mój umysł w aktywności i pomaga mi jasno myśleć.”

Shah





Ucz się nowych rzeczy

Czego chcesz się nauczyć?

- Nowego przepisu, malowania, szydełkowania.
- Naucz się nowego języka.
- Sportów, takich jak pływanie i piłka ręczna.



Strona z materiałami

www.futurelearn.com
Szeroki wybór kursów online.

www.makebox.com
Zestawy do nauki nowych umiejętności rękodzielniczych.

www.bbcgoodfood.com
Ogromny wybór nowych przepisów.

www.instructables.com
Mnóstwo instrukcji dotyczących najróżniejszych rzeczy!

Czego warto spróbować lokalnie

Adult Education (kształcenie dorosłych) w Gloucestershire
Gloucestershire Health and Wellbeing College –
kursy i warsztaty dotyczące zdrowia i dobrostanu
Projekt The Butterfly Garden (Ogród Motyli)

Kreatywność

Wykorzystanie swojej kreatywności może pomóc Ci poprawić ogólny stan zdrowia.

Zajęcia twórcze, takie jak kolorowanie, poprawiają funkcjonowanie mózgu oraz zdrowie psychiczne i fizyczne.



Pozwól, by pomysły pojawiały się naturalnie.

Nie staraj się być idealny/-a ani nie zastanawiaj się nad wszystkim zbyt długo.
Dzięki temu będziesz mieć więcej pomysłów.
Możesz wykorzystać to w wielu obszarach życia.
Na początek spróbuj wykonać kolejne ćwiczenie.

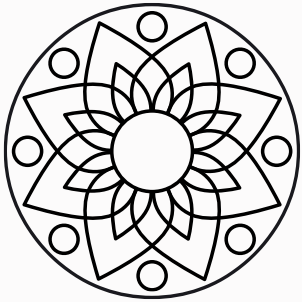
Kreatywność

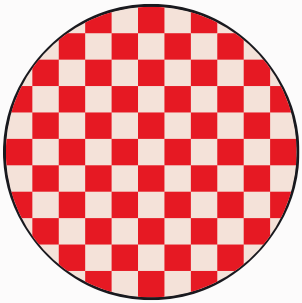
Daj sobie 5 minut.

- Narysuj wzory, kształty lub linie w kółkach.
- Liczy się ilość, a nie jakość.
- Jeśli chcesz, możesz je pokolorować.
- Nie ma tu dobrego ani złego sposobu.
- Postaraj się wypełnić ich jak najwięcej.



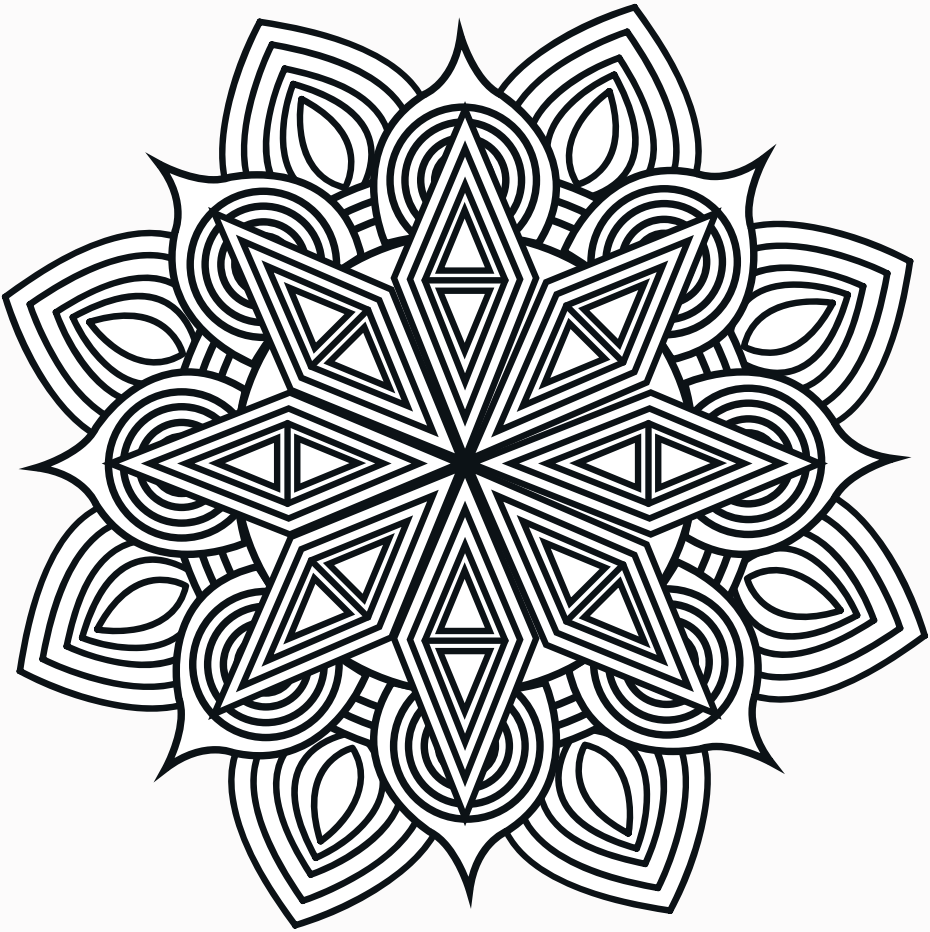
Kreatywność





Kreatywność – kolorowanie

Kolorowanie nie jest tylko dla dzieci. Może uspokoić umysł i pomóc Ci, gdy za dużo analizujesz lub odczuwasz stres.



Wypowiedzi członków społeczności

„Ogrodnictwo jest dobre zarówno dla ciała, jak i umysłu. Spędzanie czasu na łonie natury, pielęgnowanie roślin i wykonywanie lekkich prac może pomóc zmniejszyć stres, poprawić nastrój oraz dać poczucie spokoju i sensu. Kiedy dbamy o nasz ogród, dbamy także o siebie.”

Aadi



Zwróć uwagę

W dzisiejszych czasach jesteśmy tak zajęci i tak oddaleni od natury, że skupiamy się na przeszłości i przyszłości, a nie na teraźniejszości.

Ile razy zdarzyło Ci się zobaczyć zachód słońca i po prostu poczuć spokój?



Zwróć uwagę

Spróbuj!

„Piękne zdjęcie przyrody może przypominać nam, aby być obecnym i odczuwać wdzięczność.” Sahar

- Spróbuj fotografii opartej na uważności. Użyj telefonu, aby robić zdjęcia przyrody.
- Zastanów się głębiej nad zdjęciem.
- Nie staraj się, aby było ono idealne.
- Skup całą swoją uwagę na chwili obecnej.



Wypowiedzi członków społeczności

„Wyzwania są tymczasowe. Bądź cierpliwy/-a, zachowaj pozytywne nastawienie i nie poddawaj się. Nawet gdy coś wydaje się trudne, wierz, że nadejdą lepsze dni i z czasem wszystko się ułoży.” Noor

Spróbuj!

Zapisz wszystkie rzeczy, z których możesz być dumny/-a w ciągu ostatnich kilku lat.

Nie muszą to być wielkie osiągnięcia. Może to być na przykład fakt, że udało Ci się wstać z łóżka przez dwa dni z rzędu albo porozmawiać z zaprzyjaźnioną osobą, gdy zaszła taka potrzeba.



Wypowiedzi członków społeczności

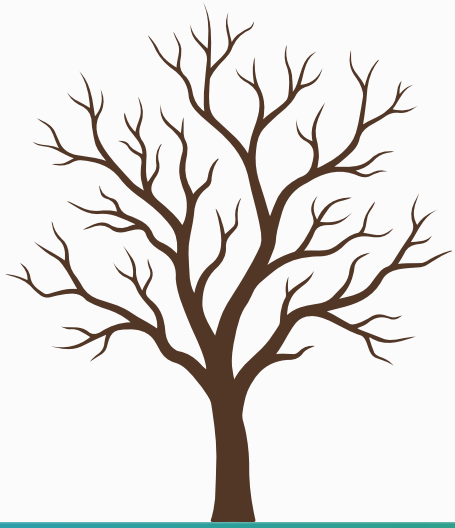
„Spędzanie czasu na łonie natury może sprawić, że poczujemy spokój i szczęście. Możesz usiąść na świeżym powietrzu, pochodzić po trawie, powąchać kwiat, przytulić drzewo lub po prostu cieszyć się świeżym powietrzem. Nawet kilka spokojnych minut na łonie natury może pomóc Ci poczuć się lepiej.”



Wypowiedzi członków społeczności

Spróbuj!

Wyjdź na zewnątrz, usiądź w ogrodzie lub wyjrzyj przez okno. Wypisz jak najwięcej elementów przyrody, które widzisz i dopisz je na końcach gałęzi.



Wypowiedzi członków społeczności

„Kiedy coś zakłócało mój spokój wewnętrzny, zapisywałem/-am ten problem na kartce, rozrywałem/-am ją na małe kawałki i wrzucałem/-am je do kosza. Dzięki temu czułem/-am się o wiele lepiej”.

Suni

Zadaj sobie pytanie

Czy za miesiąc będzie to miało znaczenie?

Jeśli tak,
poświęć 5 minut na zastanowienie się, dlaczego to jest ważne.
Jeśli nie, zapisz swoje zmartwienie na kartce, zgnieć ją i wyrzuć do kosza.



Obszary do poprawy



Co się u Ciebie sprawdza?

Np. Zauważyłem/-am, że robienie zdjęć przyrody podczas uważnych spacerów pomaga mi się zrelaksować.



A co się nie sprawdza?

Np. Konieczność regularnego chodzenia na spacery jest dla mnie stresująca.

Obszary do poprawy



Zastanów się:

Co sprawia ci trudność?

Np. trudno mi rozmawiać z innymi, gdy jestem smutny/-a lub zdenerwowany/-a.



Jak mogę to zmienić?

Np. mogę pisać, dzielić się swoimi uczuciami i robić drobne rzeczy, żeby poczuć się lepiej.

Jeśli masz negatywny sposób radzenia sobie, zamień go na pozytywny.

Pozytywne sposoby radzenia sobie są ważną częścią Twojego zestawu narzędzi do dbania o siebie.

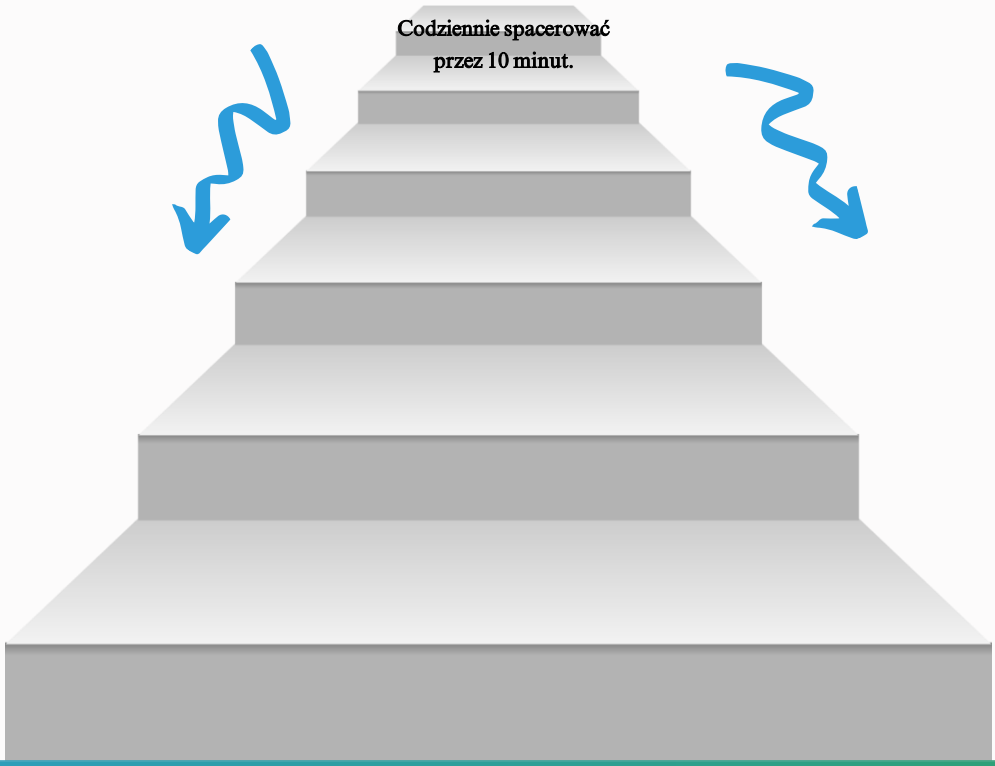
Teraz Twoja kolej

Skorzystaj z tych arkuszy, aby opracować własny plan dbania o siebie.

Twój cel

Np. schudnąć.

Małe kroki



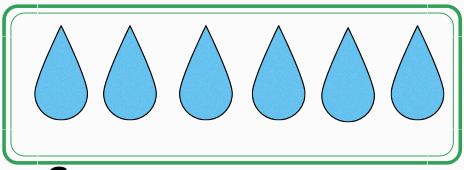
Teraz Twoja kolej

Plan dnia

Do zrobienia

Np. poszukać zdrowego przepisu

Napoje



Sen

Np. iść spać o 22:00

Najlepsza część dnia

Np. zajmować się moim hobby

Najgorsza część dnia

Np. ból ciała

Dbanie o siebie

Np. *Wykonywać lekkie ćwiczenia
*Pić więcej wody

Ogólne samopoczucie



Moje dbanie o siebie Deklaracja

Obiecuję, że:

Będę pamiętać, aby:

Zawsze, a zwłaszcza w chwilach niepewności i stresu, będę:

Dołożę wszelkich starań, aby:

Będę wybierać życzliwość. Zawsze.

Podpis:

Mój awaryjny plan dbania o siebie



Wypisz pięć najważniejszych dla Ciebie sposobów dbania o siebie w sytuacjach kryzysowych.



Wypisz pięć działań, osób, miejsc lub rzeczy, których należy unikać w sytuacjach kryzysowych lub stresowych.

Teraz, gdy masz już opracowany plan dbania o siebie, regularnie do niego zaglądaj. Wypracowanie dobrych nawyków wymaga czasu. Zobowiąż się wobec siebie i stosuj swoją rutynę dbania o siebie tak często, jak to możliwe – jesteś tego wart/a.

Z kim porozmawiać

- **Adult Education Gloucestershire** — www.gloucestershire.gov.uk/adult-education-in-gloucestershire Oferuje możliwość nauki osobom indywidualnym, pracodawcom i społecznościom.
- **Organizacja Age UK** — www.ageuk.org.uk/gloucestershire
- **Art Shape** — Prowadzi program kursów artystycznych na terenie całego hrabstwa. www.artshape.co.uk
- **Be Well Gloucestershire** — Obszerny wykaz lokalnych źródeł pomocy. www.bewellglos.org.uk
- **Campaign Against Living Miserably (CALM)** — Wiodąca organizacja działająca na rzecz przeciwdziałania samobójstwom, wspierająca osoby dotknięte problemem samobójstwa oraz mające myśli samobójcze. www.thecalmzone.net 0800 58 58 58 Dostępna całodobowo, 7 dni w tygodniu.
- **CCP – Cheltenham Community Projects** — Wspieranie osób w zapobieganiu bezdomności i promowaniu samodzielności. www.ccp.org.uk
- **Change Grow Live** — Wsparcie dla osób zmagających się z nadużywaniem alkoholu i substancji psychoaktywnych. Pomoc w ograniczaniu ich używania, ich kontrolowaniu lub całkowitym zaprzestaniu. www.changegrowlive.org
- **Citizens' Advice Bureau** — www.gloscab.org.uk/formcitizen
- **Cheltenham Open Door** — Wsparcie dla osób narażonych na krzywdę, znajdujących się w niekorzystnym położeniu oraz samotnych. www.cheltenhamopendoor.org.uk
- **Connect and Offload** — Wsparcie emocjonalne i praktyczne dla każdego, w tym opiekunów, specjalistów i rodzin. SMS: 07537 410 022 Telefon: 0808 801 0606 14:00–21:00 365 dni w roku

Z kim porozmawiać

- **GDASS**
  Wsparcie dla osób doświadczających przemocy domowej.
  www.gdass.org.uk
  01452 726 570
  support@gdass.org.uk

- **Gloucestershire Counselling**
  Przystępne cenowo poradnictwo psychologiczne.
  www.gloscounselling.org.uk

- **Gloucestershire Rape and Sexual Abuse**
  www.glosrasac.org

- **Health Watch Gloucestershire**
  Informacje o lokalnych usługach zdrowotnych i opieki społecznej – znajdź opiekę i wsparcie, których potrzebujesz.
  www.healthwatchgloucestershire.co.uk

- **Inspirited Minds**
  Organizacja charytatywna działająca na rzecz zdrowia psychicznego, oparta na wierze.
  Przystępne cenowo poradnictwo psychologiczne przez wideorozmowy i telefon. www.inspiritedminds.org.uk

- **Kingfisher Treasure Seekers**
  Różnorodne formy wsparcia – od pomocy społecznej po wolontariat. www.kftseekers.org.uk

- **Listening Post**
  Przystępne cenowo poradnictwo psychologiczne.
  www.listeningpost.org.uk

- **Mental Health Matters**
  Całodobowe (24/7) wsparcie emocjonalne przez telefon i czat internetowy oraz informacje o dostępnych formach pomocy.
  www.mhm.org.uk

- **NHS Crisis Team – Zespół Kryzysowy NHS**
  Zespół kryzysowy dostępny całodobowo (24/7).
  0800 169 0398
  lub 111 (opcja 2).
  www.ghc.nhs.uk/crisis

- **NHS Terapia Rozmową**
  Gloucestershire Talking Therapies
  0800 073 2200.
  www.talk2gether.nhs.uk

Z kim porozmawiać

- **Paint It Yourself Pottery Co** — Siedziba w Cheltenham. www.piyp.co.uk
- **Samaritans** — Wsparcie 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. 116 123 www.samaritans.org
- **SANEline** — Infolinia czynna poza standardowymi godzinami pracy, oferująca wsparcie emocjonalne i informacje wszystkim osobom dotkniętym problemami ze zdrowiem psychicznym. 0300 304 7000.
- **Shout** — www.giveusashout.org. Od 5 rano do północy. Wyślij SMS o treści „SHOUT" na numer 85258. Czat internetowy
- **Suicide Crisis (Kryzys samobójczy)** — Pomoc dostępna przez całą dobę (24/7) Tel.: 07975 974455 www.suicidecrisis.co.uk
- **Projekt The Butterfly Garden (Ogród Motyli)** — www.thebutterflygarden.org Program edukacyjny, terapeutyczny i rekreacyjny dla osób w każdym wieku zmagających się z niepełnosprawnością dowolnego rodzaju.
- **The Nelson Trust** — Oferuje usługi środowiskowe skierowane do kobiet. www.nelsontrust.com
- **Qwell** — Bezpłatne, anonimowe poradnictwo online i materiały do samopomocy. www.qwell.io
- **The Music Works** — Specjaliści pracujący z młodymi ludźmi w trudnych sytuacjach życiowych, pomagający im w pełni wykorzystać swój potencjał w muzyce, nauce i życiu. www.themusicworks.org.uk
- **Your Circle** — Katalog, który pomoże Ci zorientować się w ofercie opieki i wsparcia oraz nawiązać kontakt z ludźmi, miejscami i aktywnościami w hrabstwie Gloucestershire. www.yourcircle.org.uk
- **You're Welcome** — Inkluzywny katalog internetowy i forum. Znajdź wydarzenia towarzyskie, kluby, grupy lub miejsca, które warto odwiedzić. www.yourewelcomeglos.org

MHELO
MENTAL HEALTH EXPERIENCE LED OPPORTUNITIES

INCLUSION GLOUCESTERSHIRE
BIGGER DREAMS ▸ BETTER LIVES ▸ BRIGHTER FUTURES

www.inclusiongloucestershire.co.uk/engagement

Numer rejestracyjny organizacji charytatywnej: 1171559