



Emocionālā veselība ir svarīga

Ja jums ir dzīves grūtības, vieglāk kļūs, ja ar kādu parunāsieties.

Informācija par Belfastā pieejamiem veselības aprūpes pakalpojumiem ir atrodama vairākās valodās šajā tīmekļa vietnē:

<http://bit.do/Belfast>

Tur var atrast arī pašpalīdzības instrukcijas izplatītāko garīgo slimību gadījumā.

Vēl ir pieejami šādi bezmaksas un konfidenciālie pakalpojumi:

Lifeline palīdzības tālrunis, kas darbojas 24 h diennaktī, visu nedēļu:

0808 808 8000

Lifeline piedāvā krīzes tālruņa pakalpojumus, kā arī mutiskās tulkošanas pakalpojumus „The Big Word”.

**Psiholoģiskās palīdzības dienests CANS
(Counselling All Nations):**

cansinfo@counsellingallnations.org, 0759 613

9247 vai 0798 936 3113

Individuāls terapeitisks atbalsts minoritāšu kopienu pārstāvjiem, tostarp psiholoģiskās konsultācijas, ko sniedz divās valodās runājoši psihologi vai psihologi ar tulkotāja starpniecību. Lai pieteiktos šim pakalpojumam, lūdziet savam ģimenes ārstam norākojumu uz garīgās veselības centru Mental Health Hub.



Fontos az érzelmi egészsége

Ha nehéznek találja az életet, talán segít, ha beszél erről valakivel.

Belfastban az egészségügyi szolgálatokról sokféle nyelven talál információt ezen a címen:

<http://bit.do/Belfast>

Önsegélyező útmutatókat is talál az általános mentálhigiénés kérdésekről.

Egyéb szolgálatok, amelyek ingyenesen nyújtanak bizalmat szolgáltatást:

Lifeline 24/7 telefonos segélyvonal

0808 808 8000

Válsághelyzetben telefonos segítséget kérhet a Lifeline-tól a „The Big Word” tolmácsszolgálat révén.

CANS (Tanácsadás mindenki számára)

cansinfo@counsellingallnations.org 0759 613

9247 vagy 0798 936 3113

Személyes terápiás támogatást nyújt kisebbségi közösségek tagjainak, beleértve a kétnyelvű tanácsadó által vagy tolmács révén nyújtott tanácsadási szolgáltatásokat. Ha szeretné igénybe venni ezt a szolgáltatást, forduljon a háziorvosához, adjon beatalót a Mental Health Hub (Mentális Egészségügyi Központ) szervezethez.



**Twoje zdrowie emocjonalne
jest ważne**



**Jūsų emocinė sveikata
yra svarbi**



**Vaše emocionálne zdravie
je dôležité**



**Emocionālā veselība
ir svarīga**



Fontos az érzelmi egészsége



HSC Public Health Agency



Twoje zdrowie emocjonalne jest ważne

Jeśli uważasz, że życie jest trudne, rozmowa z kimś może ci pomóc.

Informacje w kilku językach o pomocy medycznej w Belfaście dostępne są na stronie:

<http://bit.do/Belfast>

Znajdują się tu też poradniki w zakresie często występujących problemów psychicznych.

Inne formy bezpłatnej i poufnej pomocy to:

Lifeline 24/7 telefoniczna linia pomocy

0808 808 8000

Telefoniczne wsparcie w sytuacjach kryzysowych zapewniane przez organizację Lifeline; tłumaczenie ustne zapewnia agencja „The Big Word”

CANS (Counselling All Nations)

cansinfo@counsellingallnations.org 0759 613

9247 lub 0798 936 3113

Indywidualne wsparcie terapeutyczne dla osób z mniejszości narodowych, które obejmuje doradztwo psychologiczne prowadzone przez dwujęzycznych terapeutów lub z pomocą tłumacza. Aby skorzystać z takiej pomocy, poproś swojego lekarza ogólnego (GP) o skierowanie przez Mental Health Hub.



Jūsų emocinė sveikata yra svarbi

Jei Jums gyvenimas atrodo sunkus, gali būti naudinga pasikalbėti su kuo nors.

Informaciją apie sveikatos priežiūros paslaugas Belfaste įvairiomis kalbomis rasite internete adresu

<http://bit.do/Belfast>

Čia taip pat pateikiamos rekomendacijos, kaip padėti sau dažnais psichinės sveikatos klausimais.

Taip pat teikiamos kitos nemokamos ir konfidencialios paslaugos:

pagalba telefonu visą parą „Lifeline“

0808 808 8000

„Lifeline“ teikia pagalbą telefonu krizés atveju, pasinaudodami vertimo žodžiu paslaugomis iš „The Big Word“

Konsultacijos visų tautybių žmonėms (angl. CANS)

cansinfo@counsellingallnations.org 0759 613

9247 arba 0798 936 3113

Asmeninė terapinė parama tautinių mažumų bendruomenėms, išskaitant konsultacijos paslaugas, kurias teikia dvikalbiai konsultantai arba padedant vertėjams žodžiu. Jei norite pasinaudoti šia paslauga, pasikalbėkite su savo bendrosios praktikos gydytoju (angl. GP) dėl siuntimo per Psichinės sveikatos centrą (angl. Mental Health Hub).



Vaše emocionálne zdravie je dôležité

Ak je pre vás náročné zvládať životné problémy, môže vám pomôcť, keď sa o tom s niekým porozprávate.

Informácie o zdravotníckych službách v Belfaste sú dostupné vo viacerých jazykoch na stránkach:

<http://bit.do/Belfast>

Na stránkach nájdete praktické príručky, ktoré sa zaobrajú svojpomocou v oblasti bežných problémov s duševným zdravím.

Ostatné bezplatné a dôverné služby zahŕňajú:

Telefónna linka dôvery Lifeline 24/7

0808 808 8000

Linka dôvery Lifeline poskytuje krízovú telefónnu podporu prostredníctvom spoločnosti The Big Word, ktorá zaistuje tlmočnícke služby.

Poradenstvo CANS (Counselling All Nations)

cansinfo@counsellingallnations.org 0759 613

9247 nebo 0798 936 3113

Individuálna terapeutická podpora pre príslušníkov menšinových komunít vrátane poradenstva, ktoré poskytujú bilingválni poradcovia alebo za podpory tlmočníkov. Ak chcete využiť tieto služby, požiadajte svojho praktického lekára o žiadanku na stredisko duševného zdravia (Mental Health Hub).

