

دعم الصحة النفسية والرفاهية

معلومات حول الخدمات المتوفرة في المناطق التابعة
لليستر وليسترشير وروتلاند التي تقدم الدعم لصحتك
النفسية ورفاهيتك.



**Leicester, Leicestershire
and Rutland**
Health and Wellbeing Partnership



المحتويات

3	الموقع الإلكتروني "Joy"
4	ملخص سريع: دعم الصحة النفسية
5	نقطة الوصول المركزية للصحة النفسية
6	مقاهي الصحة النفسية المحلية
7	خدمة دعم الصحة النفسية والتعافي
9	الاستشارة / العلاج بالتحدث
11	خطوط المساعدة الخاصة بالصحة النفسية والدعم على الإنترنت
12	دعم الشباب والأطفال
14	كلية ليسترشير للتعافي
15	كل عقل مهم
16	الخدمات المتخصصة
22	الدعم المجتمعي الإضافي
24	تطبيقات هاتف
25	استراتيجيات التأقلم
27	الدعم من المجالس المحلية

ستجد في هذا الكتيب الكثير من المنظمات والمعلومات لدعم صحتك النفسية ورفاهيتك. يمكنك العثور عليها جميعاً على موقع ويب جديد اسمه "Joy".

موقع "Joy" هو موقع جديد ممول من قبل هيئة الخدمات الصحية الوطنية للأشخاص الذين يعيشون في ليستر وليسترشير وروتلاند. تم إنشاؤه لربطك بالمجموعات والخدمات والأنشطة المتوفرة محلياً والتي تناسب احتياجاتك واهتماماتك. بمجرد كتابة الرمز البريدي والبحث، ستري قائمة بالخدمات الأقرب إليك.

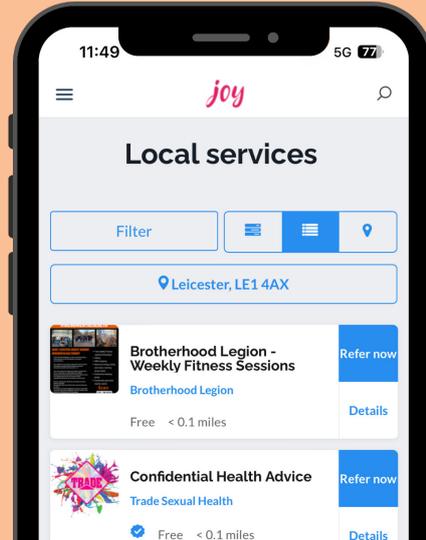
LLRjoy.com

اختر
اهتماماتك

تصفية حسب
الرمز البريدي

أعثر على الخدمات
المتوفرة

3



joy

ملخص سريع حول مكان العثور على دعم لصحتك النفسية

أين تجد الدعم المناسب في ليستر وليسترشير وروتلاند لك أو لشخص تهتم به

حالة غير طارئة

أحتاج إلى دعم لصحتي النفسية

اتصل بعيادة طبيبك العام من الساعة 8 صباحاً حتى 6.30 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة.
اتصل على الرقم **0330 094 5595** لخدمة "VitaMinds" (خدمة العلاج بالتحدث).

حالة مستعجلة

أحتاج إلى مساعدة في صحتي النفسية الآن

يتوفر دعم على مدار الساعة طوال الأسبوع عبر هاتف، حيث يمكنك الاتصال بنقطة الوصول المركزية للصحة النفسية على الرقم **0808 800 3302**
اتصل بخدمة هيئة الخدمات الصحية الوطنية على الرقم 111 لأية مشاكل تتعلق بالصحة البدنية والطبية والنفسية (الخيار 2 للصحة النفسية)
قم بزيارة مقهى الصحة النفسية المحلي. القائمة الكاملة للعناوين متوفرة على موقعنا:
www.leicspart.nhs.uk/service/neighbourhood-mh-cafes

حالة طارئة

أعاني من حالة صحية بدنية طارئة

اتصل بالرقم **999** إذا كان هناك تهديد على الحياة.

دعم الصحة النفسية العاجل

إذا كنت أنت، أو أي شخص تهتم به، بحاجة إلى مشورة أو دعم عاجل لصحتك النفسية، فيمكنك الاتصال بنقطة الوصول المركزية للصحة النفسية على مدار 24 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع مجاناً وبسرية.

يرجى ملاحظة أن هذه الخدمة يمكن أن تكون مشغولة في أوقات معينة وقد تضطر إلى الانتظار حتى يتم الرد على مكالمتك.

خدمة هاتف نقطة الوصول المركزية: 0808 800 3302

في حالات الطوارئ

إذا كنت قلق بشأن خطر مباشر للأذى - سواء عليك أو على شخص آخر - فاتصل بالرقم 999.

يمكنك أيضاً الاتصال على **خدمة هيئة الخدمات الصحية الوطنية 111** لأية مشاكل تتعلق بالصحة البدنية والطبية
www.signvideo.co.uk/nhs111/

مقاهي الصحة النفسية المحلية

تقديم الدعم دون الحاجة لموعد عندما تجد صعوبة في التأقلم



هناك مقاهي محلية للصحة النفسية منتشرة في جميع أنحاء ليستر وليسترشير وروتلاند، يديرها موظفون مدربون وداعمون، موجودون للاستماع وتقديم الدعم العملي الذي قد تحتاجه عندما تكون في أمس الحاجة إليه.

تعال وتحدث إلينا بسرية، فقط قم بزيارتنا أو احجز موعد.

للعثور على المقهى المحلي أو مواعيد العمل أو حجز موعد، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني أدناه أو مسح رمز الاستجابة السريعة:

www.leicspart.nhs.uk/service/neighbourhood-mh-cafes

Neighbourhood
Mental Health
Cafés



خدمة دعم الصحة النفسية والتعافي

هذه الخدمة متوفرة لأي شخص يزيد عمره عن 18 عامًا ويعاني من مشاكل عاطفية ونفسية، بالإضافة إلى مقدمي الرعاية لهم. هدفها هو مساعدتك في الحفاظ على صحتك النفسية وتحسينها ولتصبح متمكنًا لتحقيق أهدافك ولتعيش حياة ذات معنى. لا تحتاج إلى تشخيص نفسي لاستخدام هذه الخدمة، فهي مفتوحة للأشخاص الذين قد يستفيدون من الدعم الذي يتم تقديمه. يرجى اختيار المنظمة المحلية في منطقتك.

تشارنود وميلتون - Nottinghamshire Community Housing Association
العنوان: Unit B, The Point, Granite Way, Mountsorrel, Leicestershire, LE12 7TZ
البريد الإلكتروني: charnwoodandmeltonmh@ncha.org.uk
الإحالات: referralsCMMH@ncha.org.uk
الهاتف: 0800 434 6126
الموقع الإلكتروني: www.ncha.org.uk/talk-to-us

 **NCHA**
Care and Support

ليستر سيتي وروتلاند - People, Potential, Possibilities
البريد الإلكتروني: leicestermhwrss@p3charity.org / rutlandmhwrrs@p3charity.org
الهاتف: 0808 178 0960
الموقع الإلكتروني: www.bit.ly/3C6wHUC (روتلاند)
www.bit.ly/3C9W6wy (ليستر سيتي)

 **P3**
PEOPLE
POTENTIAL
POSSIBILITIES

خدمة دعم الصحة النفسية والتعافي

نورث ويست ليسترشير وهينكلي وبوزورث - Mental Health Matters

العنوان: The Crescent, 27 King Street, Leicester, LE1 6RX

البريد الإلكتروني: nwleicshbos.mhm@nhs.net

الهاتف: 0300 323 0189

الموقع الإلكتروني: www.mhm.org.uk/mental-health-wellbeing-recovery-service



بلابي وأودي وويغستون وهاربورو - Leicester Life Links

العنوان: First Floor, 60 Charles Street, Leicester, LE1 1FB

البريد الإلكتروني: leicestershire.lifelinks@richmondfellowship.org.uk

الهاتف: 0800 0234 575

الموقع الإلكتروني: www.rlifelinks.co.uk



الإرشاد النفسي / العلاج بالتحدث

هناك العديد من خدمات العلاج بالكلام المتاحة في ليستر أو وليسترشير أو روتلاند، اعتمادًا على الاحتياجات الفردية. يرجى الاطلاع على بعض مقدمي الخدمات الرئيسيين أدناه.

تقدم خدمة **VitaMinds** المساعدة للأشخاص الذين يعانون من القلق والاكتئاب والصعوبات المماثلة الأخرى في جميع أنحاء ليستر ووليسترشير وروتلاند. يمكنك أن تطلب من طبيبك العام إحالتك إلى الخدمة، أو يمكنك إحالة نفسك مباشرة عن طريق الهاتف أو الإنترنت حيث يمكنك أيضًا العثور على مزيد من المعلومات حول الخدمة. يتم تمويل هذه الخدمة من قبل هيئة الخدمات الصحية الوطنية.



الموقع الإلكتروني: www.bit.ly/3E2ieM0
الهاتف: 0330 094 5595

يقدم **مركز ليستر للإرشاد النفسي** استشارات طويلة الأمد لمدة تصل إلى عامين للبالغين في ليستر ووليسترشير وروتلاند. يقدمون الدعم لمجموعة متنوعة من الأمور، بما في ذلك الشعور بالإحباط أو الاكتئاب أو التوتر أو القلق بشأن شيء ما، أو المعاناة من انهيار العلاقة أو التعرض لإساءة في الماضي أو الحاضر أو الفجيرة أو المشكلات العائلية أو المخاوف المالية أو المشكلات المتعلقة بالعمل. هناك رسوم مرتبطة بهذه الخدمة.



**The Leicester
Counselling Centre**

Supporting the people of Leicester,
Leicestershire and Rutland since 1981

الموقع الإلكتروني: www.leicestercounsellingcentre.co.uk
الهاتف: 0116 255 8801

البريد الإلكتروني: admin@leicscounselling.co.uk

الإرشاد النفسي / العلاج بالتحديث

يقدم مركز ليستر لمثليي الجنس ومزدوجي التوجه الجنسي وللمتحولين جنسيًا خدمة استشارية بسيطة التكلفة في قلب مدينة ليستر. توفر الخدمة مساحة آمنة حيث يمكنك استكشاف عواطفك ومشاعرك، دون إصدار أحكام، في الأوقات الصعبة. قد ترغب في التحدث عن أشياء أخرى غير جنسك أو حياتك الجنسية.

الموقع الإلكتروني: www.leicesterlgbtcentre.org
الهاتف: 0116 254 7412
البريد الإلكتروني: info@leicesterlgbtcentre.org

the CENTRE
LESBIAN GAY BI & TRANS

Relate Leicestershire هي جمعية خيرية مستقلة تقدم خدمات استشارات العلاقات للبالغين والأطفال والعائلات. تشمل الخدمات: استشارات العلاقات (للأزواج والأفراد)، واستشارات الأطفال والشباب، والاستشارات الأسرية، والعلاج الجنسي. يمكن أن تكون هناك رسوم مرتبطة بهذه الخدمة.

الموقع الإلكتروني: www.relateleicestershire.org.uk
الهاتف: 0116 254 3011
البريد الإلكتروني: reception@rllr.org.uk

relate
the relationship people

خطوط المساعدة للصحة النفسية والدعم على الإنترنت

إذا كنت تشعر أنك بحاجة إلى التحدث إلى أحد المتخصصين حول احتياجاتك المتعلقة بالصحة النفسية، فيمكنك الاتصال بنقطة الوصول المركزية للصحة النفسية، خطنا الهاتفي المجاني على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم 3302 800 0808. فيما يلي قائمة بمقدمي الخدمات الآخرين الذين يمكن أن يقدموا الدعم.

Samaritans

عندما تكون الحياة صعبة، نحن متواجدون ليلاً أو نهاراً، 365 يومًا في السنة. يمكنك الاتصال بنا مجانًا على 116123 أو زيارة www.samaritans.org للعثور على أقرب فرع إليك.



SANEline

إذا كنت تواجه مشكلة في الصحة النفسية أو تقوم بدعم شخص آخر، فيمكنك الاتصال بـ SANEline على الرقم 0300 304 7000 (من 4 مساءً إلى 10 مساءً كل يوم) أو إرسال بريد إلكتروني للحصول على رد على support@sane.org.uk



Combat Stress

إذا كنت قد خدمت أو تخدم حاليًا في القوات المسلحة البريطانية، فيمكنك الاتصال بخط المساعدة للصحة النفسية Combat Stress على مدار 24 ساعة على الرقم 0800 138 1619 أو إرسال رسالة نصية على الرقم 07537 173683



Switchboard

يوفر خدمة استماع شاملة لمثليي الجنس ومزدوجي التوجه الجنسي وللمتحولين جنسيًا على الهاتف، يمكنك الاتصال بـ Switchboard على الرقم 0300 330 0630 (10 صباحًا - 10 مساءً كل يوم) أو استخدام خدمة الدردشة على الويب الخاص بهم.



دعم الشباب والأطفال

“ChatHealth” هي خدمة رسائل نصية سرية تمكن الأطفال والشباب (الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و19 عام) من الاتصال بفريق تمريض الصحة العامة المحلي للحصول على المشورة والدعم السري.

www.chathealth.nhs.uk



“Tellmi” هي خدمة رقمية مبكرة للصحة النفسية لأي شخص يزيد عمره عن 11 عام وهي متوفرة في جميع أنحاء ليستر وليسترشاير وروتلاند مجاناً. يمكنك زيارة موقع Tellmi الإلكتروني أو تنزيل التطبيق من متجر تطبيقات هاتفك.

www.tellmi.help



“Childline” هو خط مساعدة خاص وسري للأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن 19 عام. المكالمات مجانية على الرقم 0800 1111.

www.childline.org.uk

childline

ONLINE, ON THE PHONE, ANYTIME
childline.org.uk | 0800 1111

“My Self Referral” مخصص للشباب الذين تقل أعمارهم عن 18 عام والذين يبحثون عن مساعدة في صحتهم النفسية في ليستر وليسترشاير وروتلاند.

www.myselfreferral-llr.nhs.uk



دعم الشباب والأطفال

إذا كنت شاب أو ولي أمر أو مقدم رعاية لطفل أو شاب، فهناك العديد من المواقع وخطوط المساعدة التي يمكنك استخدامها للعثور على الدعم.

يقدم **Health for Under 5s** مجموعة رائعة من المعلومات المتعلقة بالصحة لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية من سن 0 إلى 5 سنوات.
www.healthforunder5s.co.uk

Health for
Under 5s

مكّن **Health for Kids** الأطفال في سن المدرسة الابتدائية من التعرف على الصحة بطريقة ممتعة وتفاعلية.
www.healthforkids.co.uk

Health
for Kids!

يسمح برنامج **Health for Teens** للشباب بمعرفة المزيد عن الصحة، بما في ذلك المشاعر والنمو والصحة النفسية ونمط الحياة والصحة الجنسية.
www.healthforteens.co.uk

HEALTH FOR TEENS

كلية ليسترشير للشفاء

كلية **Leicestershire Recovery College** هي كلية تابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية تقدم مجموعة من الدورات التعليمية والموارد التي تركز على التعافي للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 18 عامًا وأكثر ممن عاشوا تجربة الصحة النفسية، جنبًا إلى جنب مع أصدقائهم وعائلاتهم وموظفي **Leicestershire Partnership NHS Trust**.

تقدم الكلية مجموعة من الدورات التدريبية المصممة للمساهمة في الرفاهية والتعافي، ودعم الناس للتعرف على مهاراتهم من أجل أن يصبحوا خبراء في رعاية الذاتية وتحقيق الأشياء التي يرغبون في تحقيقها في حياتهم. تغطي الدورات مجموعة من الموضوعات:

- المشاركة
- فهم / تجربة حالات الصحة النفسية
- بناء حياتك
- تنمية المهارات والمعرفة
- الصحة البدنية والعافية

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن Leicestershire Recovery College من خلال:

الهاتف: 0116 2951196

البريد الإلكتروني: LPT.Recoverycollege@nhs.net

الموقع الإلكتروني: www.leicspart.nhs.uk/service/leicestershire-recovery-college/



اكتشف خطوات سهلة لمساعدتك في العناية بصحتك النفسية

Search Every Mind Matters



صحة أفضل – خدمة (Every Mind Matters)

خدمة صحة أفضل - **Every Mind Matters** تساعد في تمكين الناس من الاهتمام بصحتهم النفسية. يحتوي موقع الويب الخاص بهم على الكثير من النصائح المعتمدة من هيئة الخدمات الصحية الوطنية لمساعدتك.

في قلبها توجد الخطة الذهنية المجانية المعتمدة من هيئة الخدمات الصحية الوطنية والمتاحة على الموقع الإلكتروني. من خلال الإجابة على خمسة أسئلة قصيرة، يحصل الأشخاص على خطة عمل مخصصة للصحة النفسية، ويقدمون نصائح عملية لمساعدتهم على التعامل مع التوتر والقلق، وتعزيز حالتهم المزاجية، والنوم بشكل أفضل، والشعور بمزيد من التحكم.

www.nhs.uk/every-mind-matters

خدمات متخصصة

هناك العديد من الخدمات المتخصصة المتوفرة في ليستر وليسترشير وروتلاند حسب الاحتياجات الفردية. فيما يلي بعض المنظمات المحلية التي يمكنها تقديم الدعم.

The Centre Project

مؤسسة خيرية محلية تهدف إلى الوصول إلى الأشخاص الأكثر عزلة في مجتمعنا لتقليل العزلة وتعزيز الرفاهية.
البريد الإلكتروني: info@centreproject.org
الهاتف: 0116 255 4013
www.centreproject.org



British Red Cross

يقدم الصليب الأحمر البريطاني الدعم العملي والعاطفي لطالبي اللجوء واللاجئين والمهاجرين المستضعفين في ليستر وليسترشير. ويقومون بدراسة الحالة لانتشالهم من الفقر المدقع ويوجهونهم إلى وكالات الدعم ذات الصلة.
البريد الإلكتروني: rsleicester@redcross.org.uk
الهاتف: 0116 479 0900



ADHAR

تقدم دعم الصحة النفسية (ولكن ليس على سبيل الحصر) للمجتمعات ذات الأقليات.
البريد الإلكتروني: admin.box@adharproject.org
الهاتف: 0116 220 0070
www.adharproject.org



الخدمات المتخصصة

“First Step“

يوفر الدعم للرجال الذين تعرضوا للاعتداء الجنسي.



البريد الإلكتروني: contact@firststepleicester.org.uk هاتف: 0116 254 8535
www.firststepleicester.org.uk

Jakin - استشارات ورعاية الحمل

يقدم الدعم لمن يواجهن حمل غير مخطط له أو يعانين بعد إسقاط الحمل. البريد الإلكتروني:

البريد الإلكتروني: support@jakin-counselling.co.uk هاتف: 07599 397 938
www.jakin-counselling.co.uk



مشروع “Quetzal“

يوفر الدعم للسيدات اللواتي تعرضن للاعتداء الجنسي في مرحلة الطفولة.

هاتف: 0333 101 4280
www.quetzal.org.uk



الخدمات المتخصصة

“Jasmine House”

دعم للسيدات اللواتي تعرضن للعنف الجنسي.



البريد الإلكتروني: admin@jasminehouse.org.uk هاتف: 0116 255 5962
www.jasminehouse.org.uk

“Laura Centre”

هو مركز يقدم الدعم للأطفال الثكلى والدعم بعد وفاة طفل.



البريد الإلكتروني: info@thelauracentre.org.uk هاتف: 0116 254 4341
www.thelauracentre.org.uk

“SOBS”

يوفر الدعم للثكلى نتيجة الانتحار.



البريد الإلكتروني: email.support@uksobs.org هاتف: 0300 111 5065
(الاثنين والثلاثاء، 9 صباحاً - 5 مساءً)
www.uksobs.org

الخدمات المتخصصة

“POhWER”

هم مقدمو الخدمات المتعاقدون للمناصرة المستقلة للصحة النفسية، والمناصرة المستقلة للقدرات النفسية ومناصرة شكاوى هيئة الخدمات الصحية الوطنية. يدعم المناصرون في هذه الخدمات الأشخاص لمساعدتهم في فهم حقوقهم والتعبير عن أنفسهم والاستماع إليهم.



البريد الإلكتروني: pohwer@pohwer.net هاتف: 0300 456 2370
www.pohwer.net/leicestershire

“LAMP”

خدمة توفر دعوة مجتمعية مستقلة للصحة النفسية لسكان ليستر وليسترشير وروتلاند، بما في ذلك دعم العائلات ومقدمي الرعاية.



البريد الإلكتروني: info@lampdirect.org.uk هاتف: 0116 255 6286
www.lampadvocacy.co.uk

“Harmless”

خدمة مجتمعية توفر دعم فيما يتعلق بإيذاء النفس والانتحار للأشخاص الذين يعيشون في ليستر وليسترشير وروتلاند.



البريد الإلكتروني: leicester@harmless.org.uk هاتف: 0115 8800 280
www.harmless.org.u

الخدمات المتخصصة

“New Futures”

هو مركز لعلاج وتعافي السيدات.



البريد الإلكتروني: info@new-futures.org.uk هاتف: 0116 251 0803

www.new-futures.org.uk

“The Carers Centre”

مؤسسة خيرية محلية تقدم الدعم لمقدمي الرعاية غير مدفوعي الأجر في جميع أنحاء ليستر وليسترشير وروتلاند.



البريد الإلكتروني: enquiries@thecarerscentre.org.uk هاتف: 0116 251 0999

www.claspthecarerscentre.org.uk

“Age UK”

تقدم خدمات لدعم رفاهية كبار السن ومقدمي الرعاية غير الرسميين / أفراد الأسرة.



البريد الإلكتروني: enquiries@ageukleics.org.uk هاتف: 0116 299 2233

www.ageukleics.org.uk

الخدمات المتخصصة

“Loughborough Wellbeing Centre”

هو مركز يوفر مجموعة من الدعم في مساحة اجتماعية آمنة للبالغين (18 عام فأكثر)، بالإضافة إلى مقهى الرفاهية ومركز رفاهية المحاربين القدامى في لوبورو وأوكهام، روتلاند.

البريد الإلكتروني: admin@loughboroughwellbeing.com

www.thewellbeingcafe.org



“GamCare”

هي خدمة تشغل الخط الساخن الوطني لدعم المقامرة، وهي مفتوحة على مدار الساعة طوال الأسبوع و365 يوم في السنة. العلاج مجاني ومرن وسري ودون إطلاق أحكام ولا توجد قوائم انتظار للوصول إلى الخدمة. توفر للمستخدمين مساحة آمنة للتحدث، مما يمكنهم من الشعور بالتمكين والتحكم في حياتهم من خلال توفير دعم مخصص للمستخدمين لتحقيق أهدافهم.



هاتف: 0808 8020 133

www.gamcare.org.uk

“CRUSE”

خدمة توفر الدعم لمن يعاني من الفجعة.

البريد الإلكتروني: leicester@cruse.org.uk هاتف: 0116 288 4119

www.cruse.org.uk



الدعم المجتمعي الإضافي

هناك العديد من الوكالات التي تقدم الدعم في ليستر وليسترشير وروتلاند حسب الاحتياجات الفردية.



LeicesterShire

تقدم **نصائح المواطنين في وليسترشير** معلومات عملية ومحدثة ونصائح حول مجموعة واسعة من الموضوعات، بما في ذلك: الديون، الفوائد، الإسكان، الأمور القانونية، التمييز، العمالة، الهجرة، المستهلك وغيرها من المشاكل.
الهاتف: 0808 2787970 (ليستر سيتي)
0808 2787854 (ليسترشير)

www.citizensadvice.org.uk



خدمة المجتمع والنصائح القانونية هي خدمة استشارية مستقلة ومجانية وسرية. تقدم مشورة قانونية مجانية في مجالات القانون التي تشمل الديون وإعالات الرفاهية والإسكان
البريد الإلكتروني: enquiries@cals.uk.net
الهاتف: 0116 242 1120

www.cals.uk.net

الدعم المجتمعي الإضافي



Shelter Housing Advice & Research Project
Registered Charity No: 1000515

تقدم **شارب** المشورة بشأن الإسكان والمساعدة والدعم للأشخاص الذين أصبحوا بلا مأوى أو يواجهون مشاكل إسكان خطيرة في جميع أنحاء ليسترشير
البريد الإلكتروني: info@leicestershelter.org.uk
الهاتف: 0116 254 6064

www.leicestershelter.org.uk



توفر **أوبن هاندز** الدعم والرعاية في حالات الطوارئ للأشخاص الأكثر ضعفًا، وتوفر الإمدادات الغذائية، وتقدم خدمات أخرى متنوعة للمساعدة في تمكين الأفراد من المضي قدمًا في حياتهم - وتقديم المساعدة والمشورة العملية.
الهاتف: 0116 255 8672

www.openhandsleicester.org.uk

تطبيقات الهاتف

هناك العديد من تطبيقات الهاتف المختلفة المتاحة للتنزيل مجاناً، والتي يمكن أن توفر الدعم والمشورة بشأن العديد من المشكلات. فيما يلي بعض الاقتراحات:

Stay Alive هو تطبيق لمنع الانتحار يحتوي على أكثر من 600 من الموارد والأدوات لمساعدتك، أو لأي شخص تقلق بشأنه، في الحفاظ على سلامتك. تم إنشاؤه بواسطة Grassroots Suicide Prevention Charity مع أشخاص مروا بنفس التجربة.



Togetherall هو مجتمع آمن عبر الإنترنت حيث يدعم الناس بعضهم البعض دون الكشف عن هويتهم لتحسين الصحة النفسية والرفاهية. انضم إلى مجتمع يمكن الناس من البحث عن الدعم وتقديمه لصحتهم النفسية ورفاهيتهم.



توفر **Calm Harm** مهام لمساعدتك على مقاومة أو إدارة الرغبة في إيذاء النفس. تستخدم **Calm Harm** المبادئ الأساسية للعلاج القائم على الأدلة يسمى العلاج السلوكي الجدلي.



تساعدك **MindDoc** إذا كنت تعاني من مشاكل عاطفية أو ببساطة تريد أن تكون أكثر وعياً بمزاجك ورفاهيتك. إنه رفيق شخصي للصحة النفسية ويطمئن عليك ثلاث مرات في اليوم.



توفر **DistrACT** معلومات وروابط موثوقة لدعم الأشخاص الذين يؤذون أنفسهم وقد يشعرون برغبة في الانتحار (الذين تزيد أعمارهم عن 17 عامًا).



استراتيجيات التعامل مع الأزمات

هناك العديد من الاستراتيجيات البسيطة للتعامل مع الأزمات التي يمكن استخدامها في المواقف الصعبة. هناك مثالان أدناه. قم بزيارة www.leicspart.nhs.uk/contact/urgent-help للحصول على مزيد من المعلومات.

أسلوب إدارة القلق 1-2-3-4-5 عبارة عن تمرين من خمس خطوات. يمكن أن يكون مفيدًا جدًا خلال فترات القلق أو الذعر من خلال مساعدتك على تثبيتك في الحاضر، عندما يكون عقلك يتنقل بين مختلف الأفكار المقلقة. قبل البدء في هذا التمرين، انتبه لتنفسك. يمكن أن يساعدك التنفس البطيء والعميق الطويل في الحفاظ على الشعور بالهدوء أو مساعدتك على العودة إلى حالة أكثر هدوءًا. بمجرد التحكم بأنفاسك، اتبع الخطوات التالية للمساعدة:

5

فكر في **خمسة** أشياء تراها من حولك. يمكن أن يكون قلمًا أو بقعة في السقف أو أي شيء في محيطك

4

فكر في **أربعة** أشياء يمكنك لمسها من حولك. يمكن أن يكون شعرك أو وسادة أو الأرض تحت قدميك.

3

فكر في **ثلاثة** أشياء تسمعها. يمكن أن يكون هذا أي صوت خارجي. إذا كان بإمكانك سماع قرقر معدتك فهذا مهم! ركز على الأشياء التي يمكنك سماعها خارج جسمك.

2

فكر في **شيئين** يمكنك شمهما. ربما تكون في منزلك وتشم رائحة الشاي أو القهوة أو ربما تكون في حديقة وتشم رائحة العشب. إذا كنت بحاجة إلى القيام بنزهة قصيرة للعثور على رائحة، فيمكنك التجول في منزلك أو في الهواء الطلق.

1

فكر في شيء **واحد** تود أن تأكله أو تشربه.

استراتيجيات التعامل مع الأزمات

يمكن استخدام أسلوب STOPP عندما تغمرك الأفكار المتهورة وتجد صعوبة في السيطرة عليها.

S توقف وتراجع. لا تتصرف على الفور. توقف.

T خذ نفس. لاحظ أنفاسك أثناء الشهيق والزفير.

O راقب. ماذا أفكر وأشعر؟ ما هي الكلمات التي يقولها عقلي؟ هل هذه حقيقة أم رأي؟ الأوصاف أو التقييمات؟ دقيقة أم غير دقيقة؟ مفيدة أم غير مفيدة؟ ما هي عادة التفكير غير المفيدة التي أستخدمها (مثل قراءة الأفكار، والتصفية السلبية، والتفكير في الأسوأ)؟ أين هو تركيز اهتمامي؟ ما المجاز الذي يمكنني استخدامه (جبل، نفق، متنمر في الملعب، القطار الفكري، كرة الشاطئ، ركاب في الحافلة)؟

P انسحب. انظر إلى الوضع كمرآة خارجي. ماذا يمكن للذبابة التي على الحائط أن ترى؟ هل هناك طريقة أخرى للنظر إلى الأمر؟ ما النصيحة التي سأعطيها لشخص آخر؟ ما هو المعنى الذي أعطيته لهذا الحدث لأتفاعل بهذه الطريقة؟ ما مدى أهميته الآن، وهل سيكون بنفس الأهمية في غضون 6 أشهر؟

P تدرب على ما ينجح. قم بالأمر التي تنجح، أي الشيء الأكثر فائدة والذي يوافق مبادئك وقيمك. هل سيكون فعال ومناسب؟ هل هو متناسب مع الحدث؟ هل يتماشى مع قيمي ومبادئ؟ ماذا ستكون عواقب أفعالي؟

الدعم المقدم من مجلسك المحلي

يقدم كل من مجلس مدينة ليستر ومجلس مقاطعة ليسترشير ومجلس مقاطعة روتلاند دعماً وإشارات إرشادية للصحة النفسية عبر الإنترنت في منطقتك المحلية.



Rutland
County Council

يوجد عدد من الخدمات المحلية في منطقة روتلاند التي يمكنك الاتصال بها للحصول على المشورة والدعم بشأن الصحة النفسية، بالإضافة إلى إرشادات للدعم المجتمعي.

www.bit.ly/3gNBOSM



Leicester
City Council

MyChoice هو دليل لخدمات الرعاية والدعم للأشخاص الذين يعيشون في منطقة مدينة ليستر.

www.mychoice.leicester.gov.uk

BetterOff هي خدمة للأشخاص الذين يعيشون في ليستر. ستظهر لك BetterOff المزايا التي يحق لك الحصول عليها وسيساعدك في التقدم للحصول عليها عبر الإنترنت، كما يوفر معلومات حول كيفية العثور على الوظائف والتقدم إليها.

www.leicester.betteroff.org.uk



Leicestershire
County Council

First Contact Plus هي أداة عبر الإنترنت تساعد البالغين في ليسترشير في العثور على معلومات حول مجموعة من الخدمات كلها في مكان واحد.

www.firstcontactplus.org.uk



امسح هنا

معلومات حول الخدمات في مناطق ليستر وليسترشير وروتلاند التي تقدم الدعم
لصحتك النفسية ورفاهيتك.