



Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia

Informacje o usługach w Leicester,
Leicestershire i Rutland w zakresie
zdrowia psychicznego i dobrego
samopoczucia.



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



Spis treści

Joy	3
Krótkie podsumowanie: wsparcie zdrowia psychicznego	4
Mental Health Central Access Point	5
Sąsiedzkie spotkania Mental Health Cafés	6
Mental Health Wellbeing and Recovery Support Service (MHWRSS)	7
Psychoterapia / Talking Therapies	9
Poradnie ds. zdrowia psychicznego i wsparcie online	11
Wsparcie dla młodzieży i dzieci	12
Leicestershire Recovery College	14
Every Mind Matters	15
Poradnie specjalistyczne	16
Dodatkowe wsparcie środowiskowe	22
Aplikacje na telefon	24
Strategie radzenia sobie	25
Wsparcie ze strony lokalnych rad	27

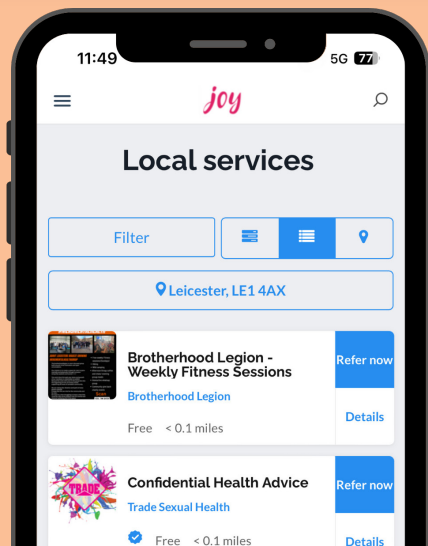
W tej broszurze znajdziesz wiele organizacji i informacji, które mogą poprawić Twoje samopoczucie i zdrowie psychiczne. Znajdziesz je wszystkie na nowej stronie internetowej o nazwie Joy.

Joy to nowa strona internetowa finansowana przez NHS dla osób mieszkających w Leicester, Leicestershire i Rutland. Została stworzona, aby pomóc Ci znaleźć grupy, poradnie i zajęcia, które odpowiadają Twoim potrzebom i zainteresowaniom, w Twojej okolicy. Gdy dodasz swój kod pocztowy i rozpoczniesz wyszukiwanie, wyświetli się lista poradni znajdujących się najbliżej Ciebie.

LLRjoy.com



joy



Wybierz
zainteresowania

Filtruj według
kodu pocztowego

Znajdź dostępne
poradnie

3

Krótkie podsumowanie tego, gdzie można znaleźć wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego

Gdzie możesz znaleźć odpowiednie wsparcie w Leicester, Leicestershire i Rutland dla Ciebie lub bliskiej Ci osoby

Przypadki niepilne

Potrzebuję wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego

Skontaktuj się ze swoją przychodnią lekarską w godzinach od 8:00 do 18:30 od poniedziałku do piątku.

Zadzwoń pod numer **0330 094 5595** do VitaMinds (terapia rozmową).

Przypadki pilne

Potrzebuję teraz pomocy w zakresie zdrowia psychicznego

Wsparcie całodobowe jest dostępne przez telefon. Możesz zadzwonić do Mental Health Central Access Point pod numer **0808 800 3302**

Zadzwoń pod numer NHS 111 w sprawach związanych ze zdrowiem fizycznym, medycznym i psychicznym (opcja 2 w przypadku kwestii związanych ze zdrowiem psychicznym)

Odwiedź sąsiedzki punkt Mental Health Café. Pełna lista punktów na naszej stronie: www.leicspart.nhs.uk/service/neighbourhood-mh-cafes

Sytuacje awaryjne

Jestem w sytuacji kryzysowej

Zadzwoń pod numer **999**, jeśli istnieje zagrożenie dla życia.

Pilne wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego

Jeśli Ty lub bliska Ci osoba potrzebujecie pilnej porady lub wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego, możecie dzwonić na naszą poufną i bezpłatną infolinię Mental Health Central Access Point 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu.

Pamiętaj, że ta poradnia może być znacznie obciążona w pewnych godzinach, co może wymagać oczekiwania na linii.

Poradnia telefoniczna Central Access Point: 0808 800 3302

W nagłych wypadkach

Jeśli obawiasz się, że istnieje bezpośrednie zagrożenie dla Ciebie lub innej osoby – zadzwoń pod numer 999.

Możesz też zadzwonić pod numer NHS 111 w razie problemów medycznych oraz ze zdrowiem fizycznym i psychicznym.

www.signvideo.co.uk/nhs111/

Sąsiedzkie punkty Mental Health Café

Wsparcie dla tych, którzy zmagają się z trudnościami (bez rejestracji)

W Leicester, Leicestershire i Rutland znajdują się punkty Mental Health Café, prowadzone przez przeszkolony i pomocny personel, który chętnie Cię wysłucha i zapewni praktyczne wsparcie, gdy najbardziej tego potrzebujesz.

Przyjdź i odbądź z nami poufną rozmowę. Wystarczy, że zjawisz się na miejscu lub umówisz wizytę.

Aby znaleźć lokalny punkt, godziny otwarcia lub umówić wizytę, odwiedź stronę internetową, skanując kod QR:

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



Neighbourhood
Mental Health
Cafés



Mental Health Wellbeing and Recovery Support Service (MHWRSS)

Z poradni tej korzystać może każdy w wieku od 18 lat, doświadczający problemów emocjonalnych i psychicznych, a także opiekun takiej osoby. Jej celem jest pomoc w utrzymaniu i poprawie samopoczucia psychicznego oraz wsparcie w zakresie osiągnięcia celów i poczucia sensu życia. Aby skorzystać z tej poradni nie musisz mieć zdiagnozowanych problemów ze zdrowiem psychicznym – jest ona otwarta dla wszystkich osób, dla których takie wsparcie może okazać się korzystne. Wybierz poradnię znajdującą się najbliżej Twojego miejsca zamieszkania.



Charnwood and Melton - Nottinghamshire Community Housing Association
Adres: Unit B, The Point, Granite Way, Mountsorrel, Leicestershire, LE12 7TZ
E-mail: charnwoodandmeltonmh@ncha.org.uk
Skierowania: referralsCMMH@ncha.org.uk
Telefon: 0800 434 6126
Strona: www.ncha.org.uk/talk-to-us



Leicester City and Rutland - People, Potential, Possibilities
E-mail: leicestermhwrss@p3charity.org / rutlandmhwrss@p3charity.org
Telefon: 0808 178 0960
Strona: www.bit.ly/3C6wHUC (Rutland)
www.bit.ly/3C9W6wy (Leicester City)

Mental Health Wellbeing and Recovery Support Service (MHWRSS)



North West Leicestershire, Hinckley and Bosworth - Mental Health Matters
Adres: The Crescent, 27 King Street, Leicester, LE1 6RX
E-mail: nwleicshbos.mhm@nhs.net
Telefon: 0300 323 0189
Strona: www.mhm.org.uk/mental-health-wellbeing-recovery-service



Blaby, Oadby oraz Wigston i Harborough - Leicester Life Links
Adres: First Floor, 60 Charles Street, Leicester, LE1 1FB
E-mail: leicestershire.lifelinks@richmondfellowship.org.uk
Telefon: 0800 0234 575
Strona: www.rlifelinks.co.uk

Psychoterapia / terapia rozmową

W Leicester, Leicestershire i Rutland w zależności od indywidualnych potrzeb dostępne są różne poradnie świadczące terapię rozmową. Poniżej przedstawiono niektórych głównych świadczeniodawców.



VitaMinds zapewnia pomoc osobom doświadczającym lęku, depresji i innych podobnych trudności w Leicester, Leicestershire i Rutland. Możesz poprosić lekarza pierwszego kontaktu o skierowanie do tej poradni lub zarejestrować się samodzielnie przez telefon lub stronę internetową, na której można również znaleźć dalsze informacje na temat tej poradni. Poradnia ta finansowana jest przez NFZ.

Strona: www.bit.ly/3E2ieM0

Telefon: 0330 094 5595



**The Leicester
Counselling Centre**

Supporting the people of Leicester,
Leicestershire and Rutland since 1981

The Leicester Counselling Centre oferuje długoterminową psychoterapię trwającą nawet 2 lata dla osób dorosłych w Leicester, Leicestershire i Rutland. Oferuje ona wsparcie w różnych kwestiach, w tym w przypadku pogorszonego nastroju, przygnębienia, depresji, stresu lub niepokoju, rozpadu związku, doświadczanej aktualnie lub w przeszłości przemocy, utraty bliskiej osoby, problemów rodzinnych, problemów finansowych lub problemów w pracy. Ta poradnia pobiera pewne opłaty.

Strona: www.leicestercounsellingcentre.co.uk

Telefon: 0116 255 8801

E-mail: admin@leicscounselling.co.uk

Psychoterapia / terapia rozmową

the CENTRE
LESBIAN GAY BI & TRANS

Leicester LGBT+ Centre oferuje niedrogą psychoterapię w centrum miasta Leicester. Poradnia ta zapewnia bezpieczną przestrzeń, w której w chwilach kryzysu można odkrywać swoje emocje i uczucia, bez bycia osądzanym. Rozmowy nie muszą dotyczyć Twojej płci ani seksualności.

Strona: www.leicesterlgbtcentre.org
Telefon: 0116 254 7412
E-mail: info@leicesterlgbtcentre.org

relate
the relationship people

Relate Leicestershire to niezależna organizacja charytatywna, która świadczy usługi psychoterapeutyczne dla dorosłych, dzieci i rodzin. Usługi obejmują: psychoterapię dotyczącą relacji międzyludzkich (dla par i osób indywidualnych), psychoterapię dla dzieci i młodzieży, psychoterapię rodzinną i terapię seksuologiczną. Ta poradnia może pobierać pewne opłaty.

Strona: www.relateleicestershire.org.uk
Telefon: 0116 254 3011
E-mail: reception@rllr.org.uk

Infolinie ds. zdrowia psychicznego i wsparcie online

Jeśli uważasz, że potrzebujesz porozmawiać ze specjalistą na temat swoich potrzeb w zakresie zdrowia psychicznego, możesz zadzwonić pod bezpłatny numer MHCAP (Mental Health Central Access Point) dostępny całodobowo – 0808 800 3302. Poniżej znajduje się lista innych dostawców, którzy mogą zaoferować wsparcie.



Samaritans

Organizacja Samaritans chętnie służy pomocą w trudnych sytuacjach życiowych – dniem i nocą, 365 dni w roku. Możesz zadzwonić pod bezpłatny numer 116 123 lub przejść na stronę www.samaritans.org, aby znaleźć najbliższy oddział.



SANEline

Jeśli doświadczasz problemów ze zdrowiem psychicznym lub wspierasz inną osobę, możesz zadzwonić pod numer SANEline 0300 304 7000 (od 16:00 do 22:00 każdego dnia) lub wysłać e-mail na adres support@sane.org.uk.



Combat Stress

Jeśli jesteś osobą, która służyła lub obecnie służy w Brytyjskich Siłach Zbrojnych, możesz zadzwonić na całodobową infolinię 0800 138 1619 lub wysłać SMS-a pod numer 07537 173683.



Switchboard

Zapewnia kompleksowe usługi dla osób LGBTQIA+, które mogą zostać wysłuchane przez telefon. Możesz zadzwonić do Switchboard pod numer 0300 330 0630 (codziennie w godzinach 10:00–22:00) lub skorzystać z usługi czatu internetowego.

Wsparcie dla dzieci i młodzieży

Jeśli jesteś młodą osobą bądź rodzicem lub opiekunem dziecka lub młodej osoby, istnieje wiele stron internetowych i telefonów zaufania, z których możesz skorzystać, aby znaleźć wsparcie.



Health for Under 5s oferuje duży wybór informacji na temat zdrowia dla rodziców i opiekunów dzieci w wieku od 0 do 5 lat.
www.healthforunder5s.co.uk



Health for Kids umożliwia dzieciom w wieku szkolnym naukę o zdrowiu w ciekawy i interaktywny sposób.
www.healthforkids.co.uk



Health for Teens umożliwia dzieciom w wieku szkolnym naukę o zdrowiu w ciekawy i interaktywny sposób.
www.healthforteens.co.uk

Wsparcie dla dzieci i młodzieży



ChatHealth to poufna poradnia SMS-owa, która umożliwi dzieciom i młodzieży (w wieku 11–19 lat) kontakt z lokalnym zespołem pielęgniarskim z publicznej opieki zdrowotnej w celu zasięgnięcia poufnej porady i uzyskania wsparcia.

www.chathealth.nhs.uk



Tellmi to cyfrowa poradnia zdrowia psychicznego wczesnej interwencji dla osób powyżej 11. roku życia, dostępna bezpłatnie w Leicester, Leicestershire i Rutland. Możesz odwiedzić stronę Tellmi lub pobrać aplikację ze sklepu z aplikacjami na telefonie.

www.tellmi.help

childline

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

Childline to prywatny i poufny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży poniżej 19 roku życia. Połączenia na numer 0800 1111 są bezpłatne.

www.childline.org.uk



My Self Referral pomaga młodym pacjentom poniżej 18. roku życia poszukującym pomocy w zakresie zdrowia psychicznego w Leicester, Leicestershire i Rutland.

www.myselfreferral-llr.nhs.uk

Leicestershire Recovery College

Leicestershire Recovery College to koledź NHS oferująca szereg kursów i zasobów edukacyjnych ukierunkowanych na rekonwalescencję dla osób w wieku 18 lat i starszych, które doświadczyły problemów ze zdrowiem psychicznym, a także ich przyjaciół, rodziny i personelu Leicestershire Partnership NHS Trust.

Koledź ten oferuje szereg kursów, które pomagają w poprawie samopoczucia i powrocie do zdrowia, pomagając ludziom odkrywać własną zaradność i umiejętności, aby stać się ekspertami w dbaniu o siebie i osiągnąć w życiu to, czego chcą. Kursy obejmują szereg tematów:

- Zaangażowanie
- Wyjaśnienie, na czym polegają schorzenia psychiczne
- Budowanie życia
- Rozwijanie umiejętności i wiedzy
- Zdrowie fizyczne i dobre samopoczucie

Więcej informacji o Leicestershire Recovery College:

Telefon: 0116 2951196

E-mail: LPT.Recoverycollege@nhs.net

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



Better Health - Every Mind Matters wspiera ludzi w zakresie dbania o swoje samopoczucie. Strona internetowa tej organizacji zawiera wiele wskazówek i porad zatwierdzonych przez NHS, które pomogą Ci zapanować nad swoim umysłem.

W głównej mierze jej działalność opiera się na zatwierdzonym przez NHS planie Mind Plan, dostępnym na stronie internetowej. Odpowiadając na pięć krótkich pytań, otrzymujesz spersonalizowany plan działania na rzecz zdrowia psychicznego, zawierający praktyczne wskazówki, które pomagają radzić sobie ze stresem i niepokojem, poprawiać nastrój, lepiej się wysypiać i odzyskać kontrolę nad swoim życiem.

www.nhs.uk/every-mind-matters

Discover simple steps to help look after your mental wellbeing

Search Every Mind Matters



Usługi specjalistyczne

W Leicester, Leicestershire i Rutland dostępnych jest wiele usług specjalistycznych, w zależności od indywidualnych potrzeb. Poniżej przedstawiamy kilka lokalnych organizacji, które mogą zaoferować wsparcie.



The Centre Project

Lokalna organizacja charytatywna, która ma na celu dotarcie do osób najbardziej wykluczonych z naszego społeczeństwa, aby ograniczyć izolację i promować dobre samopoczucie.

E-mail: info@centreproject.org

Telefon: 0116 255 4013

www.centreproject.org



Brytyjski Czerwony Krzyż

Brytyjski Czerwony Krzyż zapewnia praktyczne i emocjonalne wsparcie osobom ubiegającym się o azyl, uchodźcom i migrantom w trudnej sytuacji w Leicester i Leicestershire.

Organizacja ta podejmuje działania mające na celu uratowanie ich od ubóstwa i skierowanie do odpowiednich organizacji oferujących wsparcie.

E-mail: rsleicester@redcross.org.uk

Telefon: 0116 479 0900

ADHAR

Zapewnienie wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego dla społeczności mniejszościowych (ale nie tylko).

E-mail: admin.box@adharproject.org

Telefon: 0116 220 0070

www.adharproject.org

Poradnie specjalistyczne

FIRST STEP

First Step

Zapewnia wsparcie dla mężczyzn, którzy doświadczyli przemocy seksualnej.

E-mail: contact@firststepleicester.org.uk Telefon: 0116 254 8535

www.firststepleicester.org.uk



Jakin – Opieka i psychoterapia dla kobiet w ciąży

Zapewnia wsparcie dla kobiet w nieplanowanej ciąży lub nieradzących sobie z utratą dziecka.

E-mail: support@jakin-counselling.co.uk Telefon: 07599 397 938

www.jakin-counselling.co.uk



Quetzal Project

Zapewnia wsparcie dla kobiet, które doświadczyły wykorzystywania seksualnego w dzieciństwie.

Telefonicznie: 0333 101 4280

www.quetzal.org.uk

Poradnie specjalistyczne



Jasmine House

Zapewnia wsparcie dla kobiet, które doświadczyły przemocy seksualnej.

E-mail: admin@jasminehouse.org.uk Telefon: 0116 255 5962

www.jasminehouse.org.uk



Laura Centre

Zapewnia wsparcie dla dzieci, które utraciły bliską osobę, oraz dla osób, które utraciły dziecko.

E-mail: info@thelauracentre.org.uk Telefon: 0116 254 4341

www.thelauracentre.org.uk



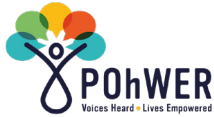
SOBS

Wsparcie dla osób, które utraciły bliską osobę wskutek samobójstwa.

E-mail: email.support@uksobs.org Telefon: 0300 111 5065
(w poniedziałki i wtorki, 9:00–17:00)

www.uksobs.org

Poradnie specjalistyczne



POhWER

Zakontraktowani dostawcy usług dla Independent Mental Health Advocacy (IMHA), Independent Mental Capacity Advocacy (IMCA) oraz NHS Complaints Advocacy. Ich doradcy pomagają ludziom zrozumieć swoje prawa, wyrazić swoją opinię oraz zostać wysłuchanymi.

E-mail: pohwer@pohwer.net Telefon: 0300 456 2370

www.pohwer.net/leicestershire

LAMP

Zapewnia niezależne środowiskowe doradztwo związane ze zdrowiem psychicznym dla mieszkańców Leicester, Leicestershire i Rutland, w tym wsparcie dla rodzin i opiekunów.

E-mail: info@lampdirect.org.uk Telefon: 0116 255 6286

www.lampadvocacy.co.uk

Harmless

Zapewnia społecznościowe wsparcie dla osób samookaleczających się i osób, które utraciły bliską osobę wskutek samobójstwa, mieszkających w Leicester, Leicestershire i Rutland.

E-mail: leicester@harmless.org.uk Telefon: 0115 8800 280

www.harmless.org.uk



Usługi specjalistyczne



New Futures

Ośrodek terapeutyczno-rekonwalescencyjny dla kobiet.

E-mail: info@new-futures.org.uk Telefon: 0116 251 0803

www.new-futures.org.uk



The Carers Centre

Lokalna organizacja charytatywna, która zapewnia wsparcie dla nieopłacanych opiekunów w całym Leicester, Leicestershire i Rutland.

E-mail: enquiries@thecarerscentre.org.uk Telefon: 0116 251 0999

www.claspthecarerscentre.org.uk



Age UK

Usługi na rzecz dobrego samopoczucia dla osób starszych i nieformalnych/rodzinnych opiekunów.

E-mail: enquiries@ageukleics.org.uk Telefon: 0116 299 2233

www.ageukleics.org.uk

Usługi specjalistyczne



Loughborough Wellbeing Centre

Świadczy szereg usług wsparcia w bezpiecznej przestrzeni społecznej dla dorosłych (od 18 roku życia), a także oferuje wsparcie Wellbeing Café i Veteran's Wellbeing Hub w Loughborough i Oakham, Rutland.

E-mail: admin@loughboroughwellbeing.com

www.thewellbeingcafe.org

GamCare

GamCare prowadzi infolinię National Gambling Support Hotline, która jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu i 365 dni w roku. Leczenie jest bezpłatne, elastyczne i poufne oraz realizowane bez osądzenia. Do poradni nie ma list oczekujących. Poradnia ta zapewnia użytkownikom przestrzeń do swobodnej rozmowy, dzięki czemu mogą poczuć się na siłach i odzyskać kontrolę nad swoim życiem za sprawą dostosowanego do ich potrzeb wsparcia w osiągnięciu celów.

Telefonicznie: 0808 8020 133

www.gamcare.org.uk

CRUSE

Wsparcie dla osób, które doświadczyły śmierci bliskiej osoby.

E-mail: leicester@cruse.org.uk Telefon: 0116 288 4119

www.cruse.org.uk



Dodatkowe wsparcie środowiskowe

W Leicester, Leicestershire i Rutland dostępne są różne agencje, oferujące wsparcie w zależności od indywidualnych potrzeb.



Community Advice and Law Service to niezależna, bezpłatna i poufna poradnia. Oferuje ona bezpłatne porady prawne w obszarach prawa, które obejmują zadłużenie, świadczenia socjalne i mieszkalnictwo.

E-mail: enquiries@cals.uk.net

Telefon: 0116 242 1120

www.cals.uk.net



Citizens Advice LeicesterShire oferuje praktyczne, aktualne informacje i porady na wiele tematów, takie jak zadłużenie, zasiłki, mieszkania, problemy prawne, dyskryminacja, zatrudnienie, imigracja, problemy konsumenckie itp.

Telefon: 0808 2787970 (Leicester City)

0808 2787854 (Leicestershire)

www.citizensadvice.org.uk

Dodatkowe wsparcie środowiskowe



Open Hands zapewnia wsparcie w nagłych wypadkach i opiekę nad najbardziej potrzebującymi, dostarcza zapasy żywności i oferuje różne inne usługi, aby pomóc poszczególnym osobom poczynić postępy w swoim życiu – poprzez praktyczną pomoc i porady.

Telefon: 0116 255 8672

www.openhandsleicester.org.uk



Shelter Housing Advice & Research Project

Registered Charity No: 1000515

SHARP zapewnia porady mieszkaniowe, pomoc i wsparcie w całym Leicestershire dla osób, które stały się bezdomne lub mają poważne problemy mieszkaniowe.

E-mail: info@leicestershelter.org.uk

Telefon: 0116 254 6064

www.leicestershelter.org.uk

Aplikacje na telefon

Istnieje wiele różnych aplikacji na telefon dostępnych do pobrania za darmo, które mogą zapewnić wsparcie i porady w różnych kwestiach. Oto kilka sugestii:



Stay Alive to aplikacja mająca na celu zapobieganie samobójstwom z ponad 600 pomocami i narzędziami, które pomogą zapewnić bezpieczeństwo Tobie lub osobie, o którą się martwisz. Została opracowana przez organizację charytatywną Grassroots Suicide Prevention z udziałem osób, którzy przechodzili przez to doświadczenie.



Togetherall to bezpieczna, internetowa społeczność, w której ludzie wspierają się anonimowo w celu poprawy zdrowia psychicznego i samopoczucia. Dołącz do społeczności, która wspiera ludzi w poszukiwaniu i zapewnianiu wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia.



Calm Harm zapewnia zadania, które pomogą Ci oprzeć się chęci samookaleczenia lub nad nią zapanować. Calm Harm wykorzystuje podstawowe zasady terapii opartej na dowodach zwanej dialektyczno-behawioralną terapią (DBT).



MindDoc pomaga osobom, które zmagają się problemami emocjonalnymi lub chcą po prostu być bardziej świadome swojego nastroju i samopoczucia. Jest to spersonalizowany towarzysz w zakresie zdrowia psychicznego, który sprawdza Twoje samopoczucie trzy razy dziennie.



DistrACT zapewnia dostęp do godnych zaufania informacji i linków dla osób, które dokonują samookaleczeń i mają myśli samobójcze (w wieku 17 lat lub starszych).

Strategie radzenia sobie

Istnieją różne proste strategie radzenia sobie, które można zastosować w trudnych sytuacjach. Poniżej znajdują się dwa przykłady. Dalsze informacje na stronie: www.leicspart.nhs.uk/contact/urgent-help

Technika zarządzania lękiem 5–4–3–2–1 składa się z pięciu kroków. Bywa bardzo pomocna w stanach lękowych lub atakach paniki, pomagając skupić się na teraźniejszości, gdy Twój umysł przechodzi pomiędzy różnymi niespokojnymi myślami. Przed rozpoczęciem tego ćwiczenia zwróć uwagę na oddech. Powolne, głębokie, długie oddechy pomogą Ci zachować spokój lub wrócić do spokojniejszego stanu. Kiedy już skupisz się na oddechu, wykonaj następujące kroki, które pomogą Ci skupić się na chwili obecnej:

- 5 Pomyśl o **pięciu** rzeczach, które widzisz wokół siebie. Może to być długopis, plama na suficie, lub cokolwiek z Twojego otoczenia.
- 4 Pomyśl o **czterech** rzeczach z Twojego bezpośredniego otoczenia, których możesz dotknąć. Mogą to być twoje włosy, poduszka lub podłoga pod Twoimi stopami.
- 3 Pomyśl o **trzech** rzeczach, które słyszysz. Może to być dowolny dźwięk z zewnątrz. Nawet burczenie w brzuchu się sprawdzi. Skoncentruj się na rzeczach, które słyszysz poza swoim ciałem.
- 2 Pomyśl o **dwóch** rzeczach, które możesz wyczuć za pomocą zmysłu powonienia. Może jesteś w domu i czujesz zapach herbaty lub kawy, a może jesteś w parku i czujesz zapach skoszonej trawy. Jeśli musisz wybrać się na krótki spacer, aby znaleźć zapach, możesz przejść się po domu lub wyjść na świeże powietrze.
- 1 Pomyśl o **jednej** rzeczy, którą chcesz zjeść lub wypić.

Strategie radzenia sobie

Technika STOPP może być stosowana, gdy czujemy się przytłoczeni lub zmagamy się z impulsywnymi myślami.

S

Zatrzymaj się (Stop). Nie działaj impulsywnie. Zrób sobie przerwę.

T

Weź wdech (Take a breath). Zwróć uwagę na oddech podczas wdychania i wydychania powietrza.

O

Obserwuj (Observe). Co myślę i czuję? Jakie słowa wypowiada mój umysł? Czy to fakt, czy opinia? Opis czy ocena? Trafne czy nietrafne? Pomocne czy nie? Jakie mam szkodliwe nawyki myślowe (np. „czytanie w myślach”, negatywny filtr, zakładanie najgorszego)? Gdzie wędruje moja uwaga? Jakiej metafory można użyć (góra, tunel, łobuz na placu zabaw, pociąg myśli, piłka plażowa, pasażerowie autobusu)?

P

Wycofaj się (Pull back). Spójrz na swoją sytuację jako zewnętrzny obserwator. Co zobaczyłaby mucha na ścianie? Czy można na to spojrzeć w inny sposób? Jakie porady można by dać innej osobie? Jakie znaczenie nadaję temu wydarzeniu, co skutkuje taką reakcją? Jak ważne jest to teraz i czy będzie ważne za 6 miesięcy?

P

Praktykuj to, co działa (Practise what works). Rób to, co działa, Przestrzegaj swoich zasad i wartości. Czy będzie to skuteczne i właściwe? Czy jest to proporcjonalne do wydarzenia? Czy jest to zgodne z moimi wartościami i zasadami? Jakie będą konsekwencje mojego działania?

Wsparcie ze strony władz lokalnych

Rada Miasta Leicester, Rada Hrabstwa Leicestershire i Rada Hrabstwa Rutland oferują wsparcie online na rzecz zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia oraz polecają stosowne organizacje w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania.



First Contact Plus to narzędzie internetowe, które pomaga dorosłym w Leicestershire znaleźć informacje o szeregu usług w jednym miejscu.

www.firstcontactplus.org.uk



Leicester
City Council

MyChoice to katalog usług opieki i wsparcia dla osób mieszkających w rejonie Leicester City.

www.mychoice.leicester.gov.uk

BetterOff to poradnia dla osób mieszkających w Leicester. BetterOff wyjaśnia, jakie zasiłki możesz pobierać, i pomaga we wnioskowaniu o nie przez internet oraz dostarcza informacji dotyczących poszukiwania pracy i ubiegania się o nią.

www.leicester.betteroff.org.uk



Rutland
County Council

W całym Rutland dostępny jest szereg lokalnych organizacji, z którymi można się skontaktować w celu uzyskania porady i wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego. Mogą one również zalecić odpowiednie wsparcie środowiskowe.

www.bit.ly/3gNBOSM



Informacje o usługach w Leicester, Leicestershire & Rutland w zakresie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia.