

POMOC W KWESTIACH ZWIĄZANYCH ZE ZDROWIEM PSYCHICZNYM I DOBRYM SAMOPOCZUCIEM – LISTA KONTAKTÓW

Listę tę udostępniono jako źródło informacji. Tayside Contracts nie ponosi odpowiedzialności za treści zamieszczone na podanych poniżej stronach internetowych lub inne informacje; ani nie popiera żadnej z wymienionych na liście organizacji bądź świadczonych przez nie usług.

Zasięg Ogólnokrajowy

Breathing Space	0800 83 85 87 Poniedziałek – Czwartek 18:00 – 2:00 Weekend Piątek 18:00 – Poniedziałek 6:00	www.breathingspacescotland.co.uk 'Breathing Space' jest bezpłatną poufną infolinią na którą możemy zadzwonić gdy czujemy się przygnębieni. Doradcy wysłuchają osób dzwoniących i spróbują pomóc w tym, aby zapobiec pogorszenia problemu, zaoferują poradę i zasugerują nazwiska lokalnych osób, które mogą pomóc z konkretnymi problemami.
Carers Trust		www.carers.org 'Careline' oferuje przydatne informacje i wsparcie dla wszystkich opiekunów świadczących nieodpłatną pracę w UK.
Childline Scotland	Bezpłatna Infolinia: 0800 1111 Bardziej zajęta niż zwykle z uwagi na COVID-19	www.childline.org.uk 'Childline' jest bezpłatną 24-godzinną telefoniczną linią pomocą dla dzieci oraz młodych osób z problemami.
Cruse Bereavement Care	0808 808 1677 Poniedziałek – Piątek 9:30 – 17:00 (wyłączając dni ustawowo wolne od pracy) Późniejsze Godziny we Wtorek, Środę i Czwartek (czynne do	www.crusebereavementcare.org.uk 'Cruse Bereavement Care' istnieje po to, aby promować dobre samopoczucie osób, które utraciły kogoś bliskiego i aby umożliwić każdej osobie, która cierpi po śmierci kogoś bliskiego w zrozumieniu przeżywanego żalu i poradzeniu sobie po tej stracie.

	20:00).	
Dementia Helpline	0808 808 3000 (24-godzinna) bezpłatna infolinia	www.alzscot.org 'Dementia Helpline' dostarcza informacji i emocjonalnego wsparcia dla osób z demencją, ich opiekunów oraz każdej osoby, która ma wątpliwości bądź zapytania odnośnie demencji.
Living Life to the Full		https://lltf.com/ Kurs o nazwie "Życie w Pełni" (Living Life to the Full) jest kursem na temat umiejętności życiowych, mającym na celu zapewnienie dostępu do wysokiej jakości, praktycznego i przyjaznego szkolenia w zakresie tych umiejętności życiowych oraz umiejętności związanych z Terapią Poznawczo-Behavioralną – kurs prowadzony jest w jasny i zrozumiały sposób.
LGBT Helpline Scotland	0300 123 2523 Wtorek & Środa 12:00-21:00 lub drogą emailową Helpline@lgbthealth.org.uk	www.lgbt-helpline-scotland.org.uk Informacje i wsparcie dla lesbijek, gejów, osób biseksualnych oraz transgenderycznych oraz ich rodzin, przyjaciół i osób udzielającym im wsparcia w Szkocji.
LGBT Youthline	TEXT message support – 07786 202 370 https://www.facebook.com/lgbtys	www.lgbtyouth.org.uk 'LGBT Youth Scotland' jest organizacją krajową działającą na rzecz włączenia młodych lesbijek, gejów, osób biseksualnych oraz transgenderycznych w Szkocji.
Mental Health Foundation		www.mentalhealth.org.uk Organizacja dobroczynna, która udziela informacji, prowadzi badania, kampanie i działa na rzecz poprawy usług dla osób dotkniętych problemami zdrowia psychicznego.
Moodjuice		www.moodjuice.scot.nhs.uk 'Moodjuice' jest stroną internetową służącą do udzielania informacji skierowanych do osób cierpiących z powodu nawiedzających je niepokojących myśli, uczuć i zachowań. Na tej stronie można znaleźć sekcje poświęcone uzależnieniom, sekcje dla opiekunów i profesjonalistów oraz linki do szeregu lokalnych miejsc pomocy, stron internetowych oraz nadających się do druku dokumentów, w tym wiele narzędzi samopomocy.

National Drugs Helpline	0800 77 66 00 (24 godziny) TEXT 82111	www.talktofrank.com
NHS 24	111 (24 godziny)	www.nhs24.com 'NHS 24' jest 24-godzinną służbą zdrowia dla Szkocji.
Parentline	Telefom - 08000 28 22 33 Text – 07860 022844 Usługa "Czatu Online"	www.children1st.org.uk/parentline/ 'ParentLine Scotland' jest bezpłatną poufną infolinią dla rodziców bądź osób sprawujących opiekę nad dzieckiem w Szkocji.
Penumbra	0131 475 2380	www.penumbra.org.uk 'Penumbra' jest szkocką organizacją ds. zdrowia psychicznego świadczącą szeroki zakres usług pomocy dla osób dorosłych i młodych ludzi.
Samaritans	116 123 (24 godziny)	www.samaritans.org Poufne emocjonalne wsparcie, oparte na słuchaniu bez dokonywania oceny, dla osób cierpiących lub będących w rozpacz, w tym osób będących w stanie, jaki może doprowadzić do samobójstwa.
SANE	0300 304 7000 (16:30 – 10:30 codziennie)	www.sane.org.uk/ Udziela pomocy i informacji osobom cierpiącym z powodu problemów zdrowia psychicznego, ich rodzinom oraz opiekunom poprzez SANEline oraz SANEemail, nową usługę wsparcia drogą e-mailową.
Scottish Association for Mental Health (SAMH)	0141 530 1000	www.samh.org.uk 'Szkockie Stowarzyszenie na rzecz Zdrowia Psychicznego' (The Scottish Association for Mental Health) jest dużą dobrowolną organizacją w Szkocji działającą na rzecz promowania

		zdrowia psychicznego.
Scottish Recover Network (SRN)	0141 240 7790	www.scottishrecovery.net Promuje pomoc przy powracaniu do zdrowia po doświadczeniu długotrwałych problemów zdrowia psychicznego – środek do nauki oraz dzielenia się pomysłami na temat powrotu do zdrowia.
Stonewall	0131 474 8019	www.stonewallscotland.org.uk/ 'Stonewall Scotland' dąży do osiągnięcia równości i sprawiedliwości dla lesbijek, gejów, osób biseksualnych i transgenderycznych.
Veterans First Point	Zespół Tayside: 01382424029 lub 07811471443	https://www.veteransfirstpoint.org.uk/ Wsparcie dla weteranów i ich rodzin.

Dundee

Dundee Association for Mental Health (DAMH)	01382 227288 8:45 do 16:30 Poniedziałek do Piątku	www.damh.org.uk Dobrowolna organizacja promująca zdrowie psychiczne, zrozumienie chorób psychicznych oraz znaczenia promowania (dobrego) samopoczucia psychicznego.
Dundee Women's Aid	Linia Wsparcia – 01382 207099 (Poniedziałek – Piątek 10:00 – 12:00; Poniedziałek, Wtorek, Środa, Piątek 14:00 -16:00) Telefon Zaufania w sprawach Przemocy Domowej – 0800 027 1234 (24 godziny) Text Line - 07763 682 105	www.dundeewomensaid.co.uk Ogólne zapytania - info@dundeewomensaid.co.uk Skierowania - support@dundeewomensaid.co.uk

	(Poniedziałek – Piątek 8:00 – 16:00) Business Line - 01382 220803 (Poniedziałek do Piątku 8:00 – 16:00)	
Hearing Voices Network	01382 223023 Poniedziałek – Piątek 10:00 – 16:00	www.hearingvoicesnetwork.co.uk Oferuje wsparcie osobom słyszącym głosy (voice hearers) oraz ich opiekunom. Podnoszenie świadomości w społeczeństwie.
Counselling Directory		www.counsellingdirectory.org.uk/region_95.html Ta strona internetowa przeznaczona jest dla osób poszukających wsparcia lub ogólnej porady odnośnie poradnictwa psychologicznego.
Andys Man Club	Obecnie nie prowadzi grup bezpośredniego kontaktu z powodu COVID-19	http://andysmanclub.co.uk/where-we-meet/ www.facebook.com/Andys-Man-Club-Dundee-774840942708871/ Miejsce dla mężczyzn, w którym można porozmawiać o swoich problemach bez bycia osądzanym bądź odczucia, iż jest się (dla innych) ciężarem.

Perth

Mindspace	Usługi z zakresu Poradnictwa Psychologicznego – 01738 631639	www.mindspacepk.com 'Mindspace Counselling Service' – Usługi z zakresu Poradnictwa Psychologicznego są świadczone zarówno w Perth City jak i na wielu obszarach wiejskich na terenie Perthshire.
-----------	---	--

	<p>Recovery College - 01738 639657</p> <p>Obecnie nie prowadzi grup bezpośredniego kontaktu z powodu COVID-19</p>	<p>Dostępne dla osób powyżej 11 roku życia.</p> <p>'Mindspace Recovery College' – miejsce, w którym każdy z członków naszej społeczności może się uczyć więcej na temat życia z oraz zarządzania zdrowiem psychicznym. Sesje poświęcone umiejętnościom życiowym, umiejętnościom pomagającym w zdobyciu zatrudnienia oraz wspierania innych poprzez mentoring niedoświadczonych osób. Nauka odbywa się poprzez pracę u boku osób mających doświadczenie związane z chorobami psychicznymi.</p>
PLUS Perth	01738 626242	<p>www.plusperth.co.uk</p> <p>'Plus' jest organizacją ds. zdrowia psychicznego prowadzoną przez jej członków, umiejscowioną w Perth.</p>
Andys Man Club	Obecnie nie prowadzi grup bezpośredniego kontaktu z powodu COVID-19	<p>http://andysmanclub.co.uk/where-we-meet/</p> <p>www.facebook.com/andysmanclubperth/</p> <p>Miejsce dla mężczyzn, w którym można porozmawiać o swoich problemach bez bycia osądzanym bądź odczucia, iż jest się (dla innych) ciężarem</p>

Tayside

Men Only Tayside	Nie posiada telefonicznej linii pomocy (jedynie drogowskazy do linii zaufania)	<p>www.menonlytayside.com</p> <p>Informacje i poradę dla gejów i biseksualnych mężczyzn odnośnie tego gdzie można poddać się testom na HIV, Wirusowe Zapalenie Wątroby typu B oraz Choroby Weneryczne (STIs) jak i szczegółowe informacje na temat leczenia i wsparcia dostępnego na terenie Tayside.</p>
Money Worries/ Crisis Help Mobile App	Aplikacja do bezpłatnego pobrania i dostępna zarówno dla urządzeń apple jak i android. Szukaj pod ' <i>Money Worries</i> '? Odpowiednią pomoc w sytuacji kryzysowej Znajdziesz w 'App Store'	Aplikacja ta została stworzona przez 'NHS Tayside' i służy jako przewodnik dla pracowników pierwszoliniowych w 'NHS Tayside' oraz organizacji partnerskich aby umożliwić im skierowanie osób, które doświadczają kryzysu finansowego, możliwe, iż w następstwie zmian w poziomie ich dochodu z powodu przeprowadzonej reformy świadczeń społecznych, do odpowiednich źródeł pomocy i porad.

W celu uzyskania powyższych informacji przetłumaczonych na inny język lub w innym formacie, takim jak w wersji audio lub napisanych dużą trzcionką, należy się skontaktować ze swoim bezpośrednim przełożonym.