

Arabic

يرجى طلب الدعم في أقرب وقت
ممکن

هذه النسخة من الكتيب باللغة العربية

The Stein Centre
St Catherine's Hospital
Derby Road
Birkenhead
CH42 0LQ
<https://www.cwp.nhs.uk/>

NHS
Cheshire and Wirral
Partnership
NHS Foundation Trust

كتيب الصحة

الموارد المحلية والوطنية

NHS
Cheshire and Wirral
Partnership
NHS Foundation Trust

• المنظمات والتطبيقات المحلية والوطنية لمساعدة الناس في العثور
على الدعم لعافيتهم.

كتيب العافية



CREATIVITY.COMMUNITY.RECOVERY

كومبانيروس Companeros

كومبانيروس هي مجتمعة آمنة لأي شخص يواجه صعوبة في التعامل مع الأزمات. يوفر بيئة مهيأة، بوجود موظفين ذوي خبرة لدعم الأفراد الذين تبلغ أعمارهم 18 أو أكثر، ويعانون أزمة في الصحة العقلية. هي آمنة، حيث يمكن للناس التحدث بصراحة، دون انتقاد أو شعور بالخزي. الوصول إلى دعم الأزمات الفردي، ومشاريع التعافي، والفنون الإبداعية والدعم الاجتماعي / العاطفي الأساسي

بيانات التواصل:

enquiries@spiderproject.org.uk | 0151 647 7723



ويرل تشينج Wirral Change

ويرل تشينج خدمة تقدم المعلومات والمشورة والتوجيه بشأن الوظائف والتعليم والتدريب والعمل الحر والصحة والعافية، بالإضافة إلى التوجيه إلى الخدمات الأخرى.

بيانات التواصل: <http://www.wirralchange.org.uk>

0151 649 8177 | info@wirralchange.org.uk

نساء الغد ويرل 'Tomorrow's Women

نساء الغد ويرل مؤسسة خيرية مقرها ويرل، تدعم النساء المستضعفات لإجراء تغييرات إيجابية في نمط الحياة.

الجدول الزمني الشهري للأنشطة والدعم

بيانات التواصل: <http://www.tomorrowswomen.org.uk>

0151 647 7907 | admin@tomorrowswomen.org.uk



Tomorrow's
Women
Wirral

Women Supporting Women



WIRRAL MULTICULTURAL
ORGANISATION

منظمة ويرل متعددة الثقافات

الدعم الفعال لأعضاء الأقليات العرقية المحلية من خلال توفير المناصرة والدعم الاجتماعي والأنشطة والمساعدة في الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية والاجتماعية

WWW.WMO.ORG.UK

الاستعلامات



هل تمر في أزمة صحية عقلية؟
اتصل بالرقم 111.

CALL
111

select mental
health option



متوفرة 24/7

Wirral InfoBank

Wirral InfoBank بنك معلومات ويرل
دليل ويرل للمجموعات المجتمعية والخدمات
والأنشطة التي يمكن أن تدعم صحتك ورفاهيتك.

Home | Wirral InfoBank

ننصحك بشدة بالاتصال بالنشاط أو المجموعة
مباشرة للتحقق مما إذا كانت تعمل كالمعتاد قبل
استعمال خدماتهم.

هارت فور ريفوجيز **Heart4Refugees**

نحن ملتزمون بمساعدة اللاجئين على استعادة السيطرة على
حياتهم والبدء في إعادة البناء.
البريد الإلكتروني للحصول على التفاصيل

enquiries@ahart4refugees.org



AUW

اكتشف ثروة من المعلومات والنصائح والدعم المتخصص من
خدمة **Ask Us Wirral** - توفر معلومات ونصائح مجانية
ومستقلة وسرية ومحايدة تضمن حصولك على المساعدة التي
تحتاج إليها. بيانات التواصل
0808 278 7848

Men Talk مين توك

حيز لجميع الرجال للالتقاء والتحدث والاستماع. مجموعة دعم
للرجال بالتحدث من نظير إلى نظير.

بيانات التواصل -

www.facebook.com/groups/MENTalkUK



Wirral Ways To Recovery طرق التعافي في ويرل
طرق التعافي في ويرل خدمة مجانية وسرية للمخدرات والكحول للبالغين

نحن نقدم مجموعة من خدمات العلاج والتعافي والدعم للذين لديهم
مخاوف بشأن تعاطي المخدرات أو الكحول.

بيانات التواصل: <https://www.changegrowlive.org/content/wirral-ways-recovery>

| wirral.services@cgl.org.uk | 0151 556 1335





التوحد معا Autism Together

نستضيف فعاليات منتظمة متعلقة بالتوحد وفرصا تدريبية للعائلات، ولقاءات صباحية لشرب القهوة شهريا، حيث يمكن للعائلات الحصول على المشورة والدعم أثناء التواصل الاجتماعي مع الآباء ومقدمي الرعاية الآخرين.

بيانات التواصل: enquiries@autismtogether.co.uk
0151 556 1335 |



إيفري تورن - دعم الصحة العقلية

إيفري تورن منظمة غير ربحية مكرسة لدعم الناس.
العلاجات بالكلام في NHS Wirral و Wirral Talking Therapy خدمة مجانية وسرية، متاحة لأي شخص يبلغ من العمر 16 أو أكثر ومسجل لدى طبيب عام في وويرل.

هاتف: 0191 217 0377

البريد الإلكتروني: enquiries@everyturn.org

اتصل بالخدمة للحصول على تفاصيل الجلسات المجتمعية دون مواعيد



سبيس تو يو Space 2B You

نقدم خدمات نفسية متعددة التخصصات للمقيمين والعاملين من جميع الأعمار بخصوص الصحة العقلية، وطيف التوحد، ونقص الانتباه، وصعوبات فرط النشاط.

التقييمات
العلاج (الفردى والعائلي)
الدعم الجماعي/ التدريب

بيانات التواصل: <http://www.space2byou.co.uk/>

| contact-space2byou

020 3048 3331 | info@space2byou.co.uk



مودكيت MoodKit

طور MoodKit اثنان من علماء النفس السريريين، ويستند إلى المبادئ والأساليب المستخدمة في العلاج السلوكي المعرفي (CBT). يقدم أكثر من 200 نشاط مصمم لتعزيز مزاجك والمساعدة في تغيير التفكير السلبي.



من الأفضل وقف الانتحار Better Stop Suicide

صمم تطبيق Better Stop Suicide بأساليب نفسية لمساعدة الأشخاص الذين لديهم أفكار انتحارية من خلال تشجيع عقولهم على الإبطاء والهدوء والتفكير بعقلانية.



التغلب على الحزن Beating the Blues

التغلب على الحزن Beating the Blues برنامج للعلاج السلوكي المعرفي (CBT) عبر الإنترنت للأفراد الذين يعانون من الاكتئاب والقلق الخفيف إلى المتوسط. تتبع دورة العلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت للمستخدمين العمل من خلال وحدات للتعرف على مبادئ العلاج المعرفي السلوكي وتطبيقها في وقت ومكان يناسب كل فرد.



خطة السلامة من الانتحار Suicide Safety Plan

قد تبدو الأفكار الانتحارية كأنها ستستمر إلى الأبد - لكن هذه الأفكار والمشاعر تذهب بمرور الوقت. صمم هذا التطبيق لدعم أولئك الذين يتعاملون مع الأفكار الانتحارية والمساعدة في منع الانتحار.



مركز الأمل The Hub of Hope

قاعدة بيانات دعم الصحة العقلية الرائدة في المملكة المتحدة. توفرها الجمعية الخيرية الوطنية للصحة العقلية، ملاحقة الخزي Chasing the Stigma، وتجمع الدعم والخدمات المحلية والوطنية والأقران والمجتمع والجمعيات الخيرية والخاصة و NHS معا في مكان واحد لأول مرة.



كام Calm

ابحث عن هدوئك: هدفنا مساعدتك على تحسين صحتك وسعادتك.



كويل Qwell

تم تكليف Qwell.io من NHS والسلطات المحلية والجمعيات الخيرية لتحسين الصحة العقلية لجميع السكان من مجموعات محددة. يمكن للبالغين الذين يصلون إلى Qwell القيام بذلك دون قوائم الانتظار أو العتبات المرتبطة غالبا بالخدمات التقليدية. يمكنهم الانضمام إلى مجتمعات دعم الأقران عبر الإنترنت، أو الوصول إلى مواد المساعدة الذاتية أو المشاركة في جلسات الدردشة الفردية عبر الإنترنت أو حجزها مع مستشارينا ذوي الخبرة.



بيربل Bearable

استخدم Bearable لتتبع أي شيء واكتشاف كيفية تأثيره على صحتك. تعقب المزاج والأعراض.

ويب WEB

WEB مزود خدمة مجتمعي يدعم النساء والفتيات والرجال والفتيان ذوي الاحتياجات المعقدة الذين قد يكونون معزولين أو ضحايا أو حصل تمييز ضدهم أو لديهم تدني في احترام الذات ويفتقرون إلى الأمل، وحصل ذلك لعدد كبير منهم نتيجة لجرائم مثل العنف المنزلي/ المجتمعي، وسوء المعاملة، والتنمر، وجرائم الكراهية وغيرها من الأنشطة الإجرامية.



يرحب WEB بالرجال والنساء من سن 18 عاما فما فوق. ونقدم مجموعتين أسبوعيتين للشابات (YWG) اللاتي تتراوح أعمارهن بين 9 و 18 عاما، ومجموعة أسبوعية للأولاد الذين تتراوح أعمارهم بين 9 و 13 عاما. نهدف إلى تقديم خدمة عالية الجودة لهؤلاء النساء والرجال والأطفال وإلى: توفير الوقت والحيز والدعم المرين لمساعدتهم على استعادة الثقة واحترام الذات. فرص لاستكشاف الخيارات الشخصية لدعم نموهم الشخصي. تعزيز فرص النمو الشخصي وتنمية المهارات لتمكينهم من تحسسين حياتهم.

بيانات التواصل: <http://www.webmerseyside.org> |

info@webmerseyside.org

0151 653 3771

مقامرون دون اسم - بيركنهيد Gamblers Birkenhead—Anonymous

مقامرون دون اسم جماعة زمالة من الرجال والنساء الذين يشاركون تجاربهم وقوتهم وأملهم مع بعضهم البعض حتى يتمكنوا من حل مشكلتهم المشتركة ومساعدة الآخرين على فعل الشيء نفسه. يقدم هذا الموقع مساعدات مختلفة للمقامر القهري بما في ذلك منتدى وغرفة دردشة ومطبوعات والأهم من ذلك مكتشف الاجتماعات. الاجتماعات جوهر مقامرون دون اسم، ولدينا اجتماعات كل يوم من أيام الأسبوع في جميع أنحاء إنجلترا وويلز وأولستر.



مركز وايت تشابل

لمنع وحل مشكلة التشرد والاستبعاد الاجتماعي وفقير الإسكان من خلال توفير دعم عملي وواقعي ومصمم خصيصا لتمكين كل شخص من إيجاد طريق للخروج من التشرد والاحتفاظ بمنزل وتحقيق إمكاناته الفردية. أن تكون مؤسسة خيرية محلية مستقلة ممتازة ومعروفة، تعمل في شراكة لرؤية نهاية للتشرد والإقصاء الاجتماعي وفقير الإسكان في مجتمعاتنا. بيانات التواصل:



<https://www.whitechapelcentre.co.uk> |

info@whitechapelcentre.co.uk | 0151 653 3771

كتيب العافية

الباب المفتوح Open Door

الباب المفتوح في الأساس مجموعة من الشباب تدفعهم الرغبة في إنشاء منظمة صممها الشباب للشباب. منظمة تفهم وتمثل منظور شباب في هذا الزمن
بيانات



التواصل: | info@opendoorcharity.com

<https://www.opendoorcharity.com/about/>

0151 639 4545

ويرل مايند Wirral Mind



ويرل مايند مؤسسة خيرية محلية مستقلة للصحة العقلية. نحن نقدم خدمات للبالغين في مجتمعنا المحلي الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية وصعوبات التعلم. هدفنا جعل المحادثة عن الصحة العقلية أمرا طبيعيا، ومعالجة الخزي والتمييز، وتعزيز التفاهم ودعم مجتمعنا ليعيش الناس في صحة عقلية أفضل. يرجى التوجه إلى موقعنا على الإنترنت للاطلاع على قائمة كاملة بخدماتنا.

بيانات التواصل: | <https://wirralmind.org.uk>
learning@wirralmind.org.uk | 0151 512 2200

شجرة العائلة Wirral Family Tree



في شجرة العائلة ويرل، نهدف إلى دعم مقدمي الرعاية والعائلات من خلال توفير المعرفة التي يحتاجون إليها ليكونوا قادرين على التعامل بشكل أفضل مع رعاية شخص مصاب بمرض عقلي، لا سيما عندما تكون الأعراض أكثر تعقيدا.

بيانات التواصل: | 0151 488 8159

وايرد Wired



توفر خدمة الصحة والعافية لمقدمي الرعاية في ويرل دعما مجانيا لمقدمي الرعاية البالغين (بما في ذلك مقدمي الرعاية للآباء ومقدمي الرعاية البالغين الشباب الذين يملكون بمرحلة انتقالية)، وتركز الخدمة على تحديد مقدمي الرعاية غير مدفوعي الأجر ودعمهم للوصول إلى الخدمات لمساعدتهم في قائمة الرعاية الخاصة بهم ومساعدتهم على الحفاظ على صحتهم وعافيتهم وتحسينها.

بيانات التواصل: | <https://wired.me.uk/>
0151 670 0777 | cws@wired.me.uk

مواقع إلكترونية وتطبيقات

سليبيو Sleepio



سليبيو برنامج عبر الإنترنت مدته 6 أسابيع صممه خبراء النوم، ويعتمد على التقنيات المعرفية والسلوكية.

شاوت 85258 Shout



شاوت 85258 خدمة دعم رسائل نصية مجانية وسرية 24/7 لأي شخص يواجه صعوبة في التأقلم. أطلقنا علنا في مايو 2019 وأجرينا أكثر من 1,300,000 محادثة مع أشخاص قلقين أو متوترين أو مكتئبين أو انتحاريين أو مرهقين ويحتاجون إلى دعم فوري. كخدمة رقمية، تزداد أهمية Shout 85258 منذ كوفيد 19، كونها واحدة من خدمات دعم الصحة العقلية القليلة القادرة على العمل كالمعتاد في هذا الوقت

كوث Kooth



يتم تكليف Kooth.com من NHS والسلطات المحلية والجمعيات الخيرية والشركات لتقديم دعم الصحة العقلية المجهول والشخصي للأطفال والشباب.

مودميشن MoodMission



مودميشن MoodMission تطبيق قائم على الأدلة مصمم لتمكينك من التغلب على مشاعر الاكتئاب والقلق من خلال اكتشاف طرق جديدة وأفضل للتكيف.

تودويست Todoist



نظم عملك وحياتك أخيرا.
كن مركزا ومنظما وهاذا مع Todoist..

كتيب العافية



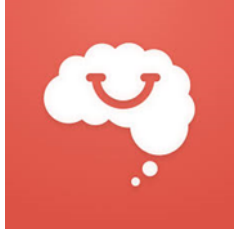
كثير فير Clear Fear

معلومات عن كثير فير، الخوف من التهديد، أو القلق، يشبه عاصفة قوية من الرياح. إنه يجذبك ويجعلك ترغب في محاربته أو الهروب. بدلا من ذلك، واجه خوفك باستخدام تطبيق Clear Fear المجاني وتعلم كيفية تقليل الاستجابات الجسدية للتهديد بالإضافة إلى تغيير الأفكار والسلوكيات وإطلاق العواطف.



مايندشيفت MindShift CBT

يستخدم MindShift® CBT استراتيجيات مثبتة علميا تعتمد على العلاج السلوكي المعرفي (CBT) لمساعدتك على تعلم الاسترخاء واليقظة، وتطوير طرق تفكير أكثر فاعلية، واستخدام خطوات نشطة لتولي مسؤولية قلقك. ميزة جديدة، منتدى المجتمع، تمكنك الآن من العثور على دعم نظير إلى نظير وتقديره. احصل على الأدوات اللازمة لمعالجة: القلق، الذعر، الكمالية، القلق الاجتماعي، الرهاب.



العقل المبتسم Smiling Mind

مارس تمارين التأمل واليقظة اليومية من أي جهاز. العقل المبتسم أداة فريدة طورها علماء النفس والمعلمون للمساعدة في تحقيق التوازن في حياتك.



موف مود Move Mood

معلومات عن موف مود، المزاج السيئ والاكتئاب يثقل كاهلك. بدلا من ذلك، شارك وابدأ وفعل. قم ببناء قوتك لرفع هذا الوزن.

المنظمات



مشروع مارتن جالير The Martin Gallier Project

مشروع مارتن جالير مكرس لمنع حالات الانتحار، وتفكيك الخزي ودعم العائلات، بما في ذلك المفجوعين بانتحار شخص عزيز، بيانات التواصل:

<http://www.gallierhouse.co.uk>

admin@gallierhouse.co.uk | 0151 644 0294



كهف مارتن للرجال Martin's Man Cave

كهف مارتن للرجال Martin's Man Cave مجموعة دعم أقران غير رسمية للرجال من جميع الأعمار (18 عاما أو أكثر)

<http://www.gallierhouse.co.uk> |

admin@gallierhouse.co.uk | 0151 644 0294



الحافة The Brink

الحافة مكان حديث وأكثر بكثير من مجرد بار المقهى المعتاد. لا يقدم الكحول، لتوفير حيز ترحيبي وإبداعي وذكي، حيث يمكن للأشخاص من جميع الخلفيات ومناحي الحياة تناول الطعام والتسكع والاختلاط والاسترخاء. بيانات التواصل: <https://thebrink.org.uk>

brinkinfo@forwardtrust.org.uk | 0151 703 0582

المكان الآمن ميرزيسايد SAFE Place Merseyside

في المكان الآمن، نقدم خدمات الفحص الطبي الشرعي لكل من الذكور والإناث الذين تعرضوا للاعتداء الجنسي. عامل الأزمات موجود من أجلك. إنه أول شخص ستقابله، وهو يدرك أنك مررت بصدمة كبيرة وأزمة شخصية. يتم تدريب عامل الأزمات على الاستماع إلى أي مخاوف قد تكون لديك والإجابة عن أي أسئلة. سيمنحك الوقت لاستيعاب المعلومات التي تُعطى لك والتفكير فيها. يقدم فريق عمال الأزمات لدينا أيضا خدمة دعم هاتفي على مدار 24 ساعة، ويمكنك الاتصال بهم في أي وقت.

بيانات التواصل:

<http://www.safeplacemerseyside.org.uk>



0151 295 3550 |

كتيب العافية



كوميكس يوث Comics Youth
نحن نقدم مجموعة من الخدمات الإبداعية المصممة لدعم وتضخيم أصوات الشباب المهمشين الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و 25 عاماً. من ورش عمل إنشاء الكتب المصورة وقراءة الكتب المصورة إلى مراكز النشر التي يقودها الشباب وبرامج برنامج جوائز وحدة AQA، نعتقد أن الشباب يستحقون اكتشاف أصواتهم وتوزيعها ورفعها.
بيانات التواصل: <https://comicsyouth.co.uk/> | hi@comicsyouth.co.uk | 0151 236 1800



ساهر هاوس Sahir House
ساهر هاوس مركز فيروس نقص المناعة البشرية في ميرزيسايد، ويقدم الدعم والوقاية والاختبار والمعلومات والتدريب. تشمل الخدمات: الاستشارة والعلاج النفسي دعم اللجوء لفيروس نقص المناعة البشرية التوعية دعم الأقران وأنشطة العافية.
بيانات التواصل: <https://sahir.org.uk/> | info@sahir.uk.com | 0151 237 3989



RASA
RASA متوفرة لأي شخص تعرض للاعتداء الجنسي أو الاغتصاب، أو تأثر بالعنف الجنسي في أي وقت في حياته. نحن نقدم مجموعة من خدمات الدعم للمتضررين من العنف الجنسي بما في ذلك المشورة، وخدمة ISVA (مستشار العنف الجنسي المستقل)، ودورة للأباء ومقدمي الرعاية، والتثقيف النفسي، والعلاج بالتنويم المغناطيسي السريري، والعلاج بجلسة واحدة، والعمل الجماعي ودعم خط المساعدة.
بيانات التواصل: <https://www.rasamerseyside.org/> | helpline@rasamerseyside.org

0151 666 1392 / 0151 650 0155



The Hive الخلية
مجموعة الدعم Let's Work It Out لجماعة الميم LGBTQ + و/أو المشككين في حياتهم الجنسية والجنس لأعمار 13-19 سنة (حتى 25 مع احتياجات إضافية). المجموعة نفسها سرية، إذا كنت ترغب في الحضور، يرجى الاتصال بنا على عنوان البريد الإلكتروني أدناه لترتيب تعريف.
بيانات التواصل: <https://www.thehiveyouthzone.org/> | LGBTQ@thehiveyouthzone.org | 0151 705 8000

المنظمات



Wirral Military Community Services
ويرل للخدمات المجتمعية العسكرية مركز استقبال مجتمعي لقدامى المحاربين في القوات المسلحة وأسرهم. نحن نقدم خدمة نشر اللافتات مع إمكانية الوصول المباشر إلى وكالات الدعم المختلفة. ونقدم سياسة الباب المفتوح لأي شخص يود شرب القهوة أو الشاي والدرشة.
بيانات التواصل: https://www.facebook.com/pg/WirralMCS/about/?ref=page_internal | wirralmcs@outlook.com | 07514113813



The Life Tree شجرة الحياة
لدى شجرة الحياة شغف لتقديم الدعم العملي والعاطفي لأي شخص يحتاج إليه، وستفعل ذلك بحب وتعاطف، من عائلتنا إلى عائلتك. نحن نعمل في شراكة مع **Quirky Cafe (Hoylake)** لتقديم وجبات مطبوخة ووجبات غداء مرزومة ووجبات خفيفة وحزم دعم (تخزين طعام خزانة/ أدوات النظافة/ أغراض الأطفال وما إلى ذلك) للذين يواجهون صعوبات أو يحتاجون إلى القليل من المساعدة.
بيانات التواصل: <https://www.facebook.com/TheLifeTreeCIC> | thelifetreecic@gmail.com



إنفولف نورثويست Involve Northwest
نحن متحمسون، نحن مدفعون، نحن ديناميكيون ونحن موجودون هناك من أجلك.
سواء كان تركيزك على العودة إلى مكان العمل، أو على طلب المشورة والتوجيه لعائلتك أو اتخاذ خطوات إيجابية لتغيير حياتك، يمكن أن يساعدك إنفولف نورثويست.
بيانات التواصل: <https://www.involve-northwest.org.uk> | 0151 644 4500



PAPYRUS ورق البردي
PAPYRUS للحد من انتحار الشباب مؤسسة خيرية في المملكة المتحدة مكرسة لمنع الانتحار وتعزيز الصحة العقلية الإيجابية والعافية العاطفية لدى الشباب (أقل من 35 عاماً).
بيانات التواصل: <https://www.papyrus-uk.org/> | northwest@papyrus-uk.org

0800 068 4141/01925 388 428