

Polish

Zwróć się o pomoc jak najszybciej.

Ta wersja broszury została napisana w języku polski.

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

***Broszura dotycząca
dobrego
samopoczucia***

Zasoby lokalne i krajowe

NHS
**Cheshire and Wirral
Partnership**
NHS Foundation Trust

***•Lokalne i krajowe organizacje i aplikacje
pomagające ludziom znaleźć wsparcie dotyczące
ich dobrego samopoczucia.***



Companeros

Compañeros to bezpieczna przestrzeń społeczna dla każdego, kto zmaga się z kryzysem. Oferuje relaksujące otoczenie z doświadczonym personelem, który wspiera osoby w wieku powyżej 18 lat, które doświadczają kryzysu psychicznego, bezpieczną przestrzeń, w której można rozmawiać otwarcie, bez osądów i napiętnowania, dostęp do indywidualnego wsparcia kryzysowego, projekty przywracania dobrego samopoczucia, sztuki kreatywne i niezbędne wsparcie społeczne/emocjonalne

Dane kontaktowe:

enquiries@spiderproject.org.uk | 0151 647 7723



Wirral Change

Wirral Change to usługa oferująca informacje, porady i wskazówki dotyczące pracy, edukacji, szkoleń, samozatrudnienia, zdrowia i dobrego samopoczucia, a także skierowania do innych usług.

Dane kontaktowe: <http://www.wirralchange.org.uk> | info@wirralchange.org.uk | 0151 649 8177



**Tomorrow's
Women
Wirral**

Women Supporting Women

Tomorrow's Women Wirral

Tomorrow's Women Wirral to organizacja charytatywna z siedzibą w Wirral, która wspiera narażone kobiety we wprowadzaniu pozytywnych zmian w stylu życia.

Miesięczny harmonogram aktywności i wsparcia

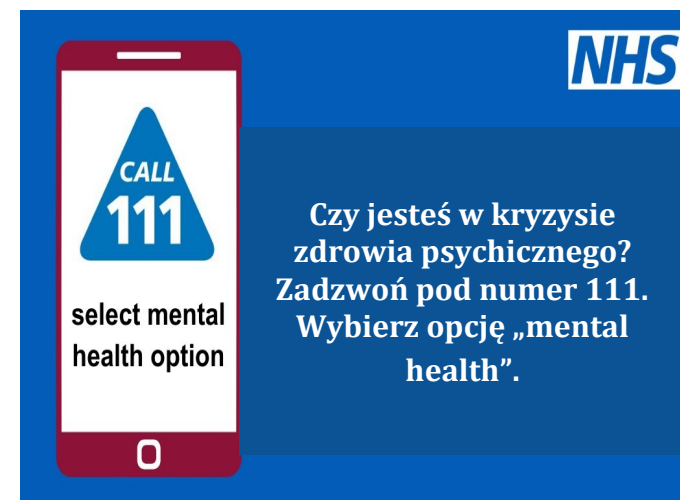
Dane kontaktowe: <http://www.tomorrowswomen.org.uk/> | admin@tomorrowswomen.org.uk | 0151 647 7907

Wirral Multi Cultural Organisation



Organizacja ta aktywnie wspiera członków lokalnych mniejszości etnicznych poprzez zapewnianie rzecznictwa, wsparcia społecznego, aktywności, pomocy w dostępie do usług opieki zdrowotnej i społecznej

Tel: 0151 792 5116



dostępny 24/7

Wirral InfoBank

Katalog grup społecznych, usług i działań w Wirral, które mogą wspierać Twoje zdrowie i dobre samopoczucie.

Home | Wirral InfoBank

Zdecydowanie zalecamy skontaktowanie się bezpośrednio z daną aktywnością lub grupą przed skorzystaniem, aby sprawdzić, czy działa jak zwykle.

Heart4Refugees



Zależy nam na pomaganiu uchodźcom w odzyskaniu kontroli nad swoim życiem i rozpoczęciu jego odbudowy.
Wyślij e-mail, aby uzyskać więcej informacji
enquiries@heart4refugees.org



AUW

Odkryj bogactwo informacji, porad i specjalistycznego wsparcia za pośrednictwem naszej usługi Ask Us Wirral – zapewniamy bezpłatne, niezależne, poufne i bezstronne informacje i porady, dzięki którym otrzymasz pomoc, której potrzebujesz.

Dane kontaktowe:
0808 278 7848



Men Talk

Men Talk to przestrzeń, w której wszyscy mężczyźni mogą spotkać się, aby porozmawiać i wysłuchać. Grupa wsparcia oparta na rozmowach dla mężczyzn.

Dane kontaktowe:
www.facebook.com/groups/MENTalkUK



Wirral Ways To Recovery

Wirral Ways to Recovery to bezpłatna i poufna usługa ds. narkotyków i alkoholu dla dorosłych

Zapewniamy usługi w zakresie leczenia, rekonwalescencji i wsparcia dla osób, które mają obawy związane z używaniem narkotyków lub alkoholu.

Dane kontaktowe: <https://www.changegrowlive.org/content/wirral-ways-recovery> | wirral.services@cgl.org.uk | 0151 556 1335 |



Autism Together

Organizujemy regularne wydarzenia i szkolenia dla rodzin o tematyce autyzmu, a także comiesięczne poranki z kawą, podczas których rodziny mogą uzyskać porady i wsparcie na spotkaniu towarzyskim z innymi rodzicami i opiekunami.

Dane kontaktowe: enquiries@autismtogether.co.uk | 0151 334 7510



EveryTurn—Mental Health Support

Every Turn to organizacja non-profit, której celem jest wspieranie ludzi. NHS Wirral Talking Therapies to bezpłatna i poufna usługa dostępna dla każdego, kto ukończył 16 lat i jest zarejestrowany u lekarza rodzinnego w Wirral.

Telefon: 0191 217 0377

E-mail: enquiries@everyturn.org

Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat sesji społecznościowych, skontaktuj się z usługą.



Wirral
Talking Therapies



Space 2B You

Oferujemy wielodyscyplinarne usługi psychologiczne osobom w każdym wieku żyjącym lub pracującym z problemami ze zdrowiem psychicznym, spektrum autyzmu, deficytem uwagi i problemami z nadpobudliwością.

Oceny

Terapia (indywidualna i rodzinna)

Wsparcie/szkolenie grupowe

Dane kontaktowe: <http://www.space2byou.co.uk/contact-space2byou> | info@space2byou.co.uk |

020 3048 3331



MoodKit

Aplikacja MoodKit została opracowana przez dwóch psychologów klinicznych i opiera się na zasadach i technikach stosowanych w [terapii poznawczo-behawioralnej \(CBT\)](#). Oferuje ponad 200 zajęć mających na celu poprawę nastroju i zmianę negatywnego myślenia.



Better Stop Suicide

Aplikacja Better Stop Suicide została zaprojektowana z wykorzystaniem technik psychologicznych, aby pomóc osobom, które mają myśli samobójcze, zachęcając ich umysł do spowolnienia, uspokojenia się i racjonalnego myślenia.



Beating The Blues

Beating the Blues to internetowy program terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) dla osób z łagodną do umiarkowanej depresją i stanami lękowymi. Ten internetowy kurs CBT umożliwia użytkownikom pracę w modułach w celu nauczania się i zastosowania zasad CBT w czasie i miejscu im odpowiadającym.



Suicide Safety Plan

Myśli samobójcze mogą wydawać się trwać wiecznie, ale myśli te i uczucia mijają z czasem. Ta aplikacja została zaprojektowana, aby wspierać osoby zmagające się z myślami samobójczymi i zapobiegać samobójstwom.



The Hub of Hope

Hub of Hope to wiodąca brytyjska baza danych na temat wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego. Jest prowadzona przez krajową organizację charytatywną zajmującą się zdrowiem psychicznym Chasing the Stigma, która łączy w jednym miejscu wsparcie i usługi w zakresie zdrowia psychicznego na poziomie lokalnym, krajowym, rówieśniczym, społecznościowym, charytatywnym, prywatnym i NHS, robiąc to jako pierwsza.



Calm

Find Your Calm: Naszym celem jest pomóc Ci poprawić swoje zdrowie i szczęście.



Qwell

Qwell.io działa na zlecenie NHS, władz lokalnych i organizacji charytatywnych w celu poprawy zdrowia psychicznego całych populacji określonych grup. Dorośli korzystający z Qwell mogą to zrobić bez konieczności zapisania się na listę oczekujących i bez kryteriów progowych często kojarzonych z tradycyjnymi usługami. Mogą dołączyć do społeczności wsparcia koleżeńskieg online, uzyskać dostęp do materiałów samopomocy lub wziąć udział w spontanicznych lub zarezerwowanych sesjach czatu online z naszymi doświadczonymi doradcami.



Bearable

Skorzystaj z Bearable, aby śledzić dowolny wskaźnik i dowiedzieć się, jak wpływa na Twoje zdrowie. Monitor nastroju i objawów.



WEB

WEB jest dostawcą usług środowiskowych, który wspiera kobiety, dziewczyny, mężczyzn i chłopców o złożonych potrzebach, którzy mogą być odizolowani, prześladowani, dyskryminowani, mają niską samoocenę i brak im nadziei, a znaczna część tych problemów jest wynikiem przestępstw takich jak przemoc domowa/społeczna, znęcanie się, przestępstwa z nienawiści i inna działalność przestępcza. WEB przyjmuje mężczyzn i kobiety w wieku od 18 lat. Organizujemy także dwie cotygodniowe grupy dla młodych dziewczyn w wieku 9–18 lat i cotygodniową grupę dla chłopców w wieku 9–13 lat. Naszym celem jest zapewnianie kobietom, mężczyznom i dzieciom wysokiej jakości usług, które zapewniają czas, przestrzeń i elastyczne wsparcie, aby pomóc im odzyskać pewność siebie i poczucie własnej wartości, możliwości rozważenia osobistych wyborów w celu wspierania ich osobistego rozwoju, a także dają możliwości rozwoju osobistego i rozwoju umiejętności, aby umożliwić im czerpanie więcej z życia.

Dane kontaktowe: <http://www.webmerseyside.org/> | info@webmerseyside.org | 0151 653 3771



Anonimowi Hazardziści—Birkenhead

Anonimowi Hazardziści (Gamblers Anonymous) to wspólnota mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się ze sobą swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomóc w tym innym. Ta strona oferuje różne pomoce dla nałogowych hazardzistów, w tym forum, pokój rozmów, literaturę i, co najważniejsze, wyszukiwarkę spotkań. Spotkania są podstawą Anonimowych Hazardzistów i organizujemy je codziennie w całej Anglii, Walii i Ulsterze.

Dane kontaktowe: nsosec@gamanon.org.uk



The Whitechapel Centre

Zapobieganie i rozwiązywanie problemu bezdomności, wykluczenia społecznego i ubóstwa mieszkaniowego, zapewniając praktyczne, realistyczne i dostosowane do potrzeb wsparcie, aby każda osoba mogła znaleźć drogę wyjścia z bezdomności, utrzymać miejsce zamieszkania i osiągnąć swój indywidualny potencjał. Staramy się być doskonałą, niezależną lokalną organizacją charytatywną o wysokim statusie, działającą partnersko, aby położyć kres bezdomności, wykluczeniu społecznemu i ubóstwu mieszkaniowemu w naszych społecznościach.

Dane kontaktowe: <https://www.whitechapelcentre.co.uk> | info@whitechapelcentre.co.uk | 0151 207 7617

**Open Door**

Open Door to przede wszystkim grupa młodych dorosłych, których motywacją jest chęć stworzenia organizacji zaprojektowanej przez młodych ludzi – dla młodych ludzi. Takiej organizacji, która naprawdę rozumie i odzwierciedla perspektywę bycia młodym człowiekiem w dzisiejszych czasach

Dane

kontaktowe: <https://www.opendoorcharity.com/about/> | info@opendoorcharity.com |

0151 639 4545

**Wirral Mind**

Wirral Mind to lokalna, niezależna organizacja charytatywna zajmująca się zdrowiem psychicznym. Świadczymy usługi w naszej społeczności lokalnej osobom dorosłym z problemami zdrowia psychicznego i trudnościami w uczeniu się. Naszym celem jest normalizacja dyskusji na temat zdrowia psychicznego, zwalczanie piętna i dyskryminacji, promowanie wiedzy i wspieranie członków naszej społeczności w prowadzeniu stylu życia zapewniającego zdrowie psychiczne. Zapraszamy na **naszą stronę internetową** w celu zapoznania się z pełną listą naszych usług.

Dane kontaktowe: <https://wirralmind.org.uk> | learning@wirralmind.org.uk | 0151 512 2200

**Family Tree Wirral**

W Family Tree Wirral naszym celem jest wspieranie opiekunów i rodzin poprzez zapewnianie wiedzy, jakiej potrzebują, aby lepiej radzić sobie z opieką nad osobą cierpiącą na chorobę psychiczną, szczególnie gdy objawy są bardziej złożone.

Dane kontaktowe: | 0151 488 8159

**Wired**

Usługa Wirral Carers Health and Wellbeing Service zapewnia bezpłatne wsparcie dorosłym opiekunom (w tym rodzicom opiekunom i opiekunom będącym młodymi dorosłymi w okresie przejściowym). Usługi koncentrują się na wyszukiwaniu nieopłaconych opiekunów i wspieraniu ich w dostępie do usług pomagających im w sprawowaniu opieki oraz w utrzymaniu i poprawie swojego zdrowia i samopoczucia.

Dane kontaktowe: <https://wired.me.uk/> | cws@wired.me.uk | 0151 670 0777

**Sleepio**

Sleepio to 6-tygodniowy program online opracowany przez ekspertów od snu i oparty na technikach poznawczych i behawioralnych.

**Shout 85258**

Shout 85258 to bezpłatna i poufna usługa wsparcia w postaci wiadomości tekstowych, dostępna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, dla każdego, kto ma trudności z radzeniem sobie. Rozpoczęliśmy działanie publicznie w maju 2019 r. i odbyliśmy ponad 1 300 000 rozmów z osobami, które mają lęki, są zestresowane, mają depresję, skłonności samobójcze lub są przytłoczone i które potrzebują natychmiastowego wsparcia. Jako usługa cyfrowa Shout 85258 staje się coraz bardziej nieodzowna od czasu Covid-19, będąc jedną z niewielu usług wsparcia zdrowia psychicznego, które mogą w takiej chwili normalnie działać.

**Kooth**

Kooth.com działa na zlecenie NHS, władz lokalnych, organizacji charytatywnych i firm, aby zapewnić dzieciom i młodzieży anonimową i spersonalizowaną pomoc w zakresie zdrowia psychicznego.

**MoodMission**

MoodMission to oparta na dowodach działania aplikacja, która ma pomóc Ci przezwyciężyć uczucie depresji i lęku poprzez odkrywanie nowych i lepszych sposobów radzenia sobie.

**Todoist**

Zorganizuj wreszcie swoją pracę i życie. Skoncentruj się, zorganizuj i wycisz dzięki Todoist.



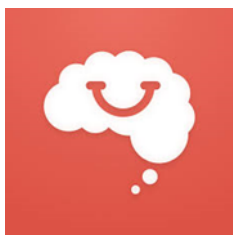
Clear Fear

O Clear Fear: strach przed zagrożeniem lub niepokój są jak silny podmuch wiatru. Wciąga cię i sprawia, że chcesz walczyć lub uciekać. Zamiast tego zmierz się ze swoim strachem dzięki bezpłatnej aplikacji Clear Fear i naucz się ograniczać fizyczne reakcje na zagrożenie, a także zmieniać myśli i zachowanie oraz uwalniać emocje.



MindShift CBT

MindShift® CBT wykorzystuje naukowo sprawdzone strategie oparte na terapii poznawczo-behawioralnej (CBT), aby pomóc Ci nauczyć się relaksować i zachowywać uważność, rozwijać skuteczniejsze sposoby myślenia i podejmować aktywne kroki, aby przejąć kontrolę nad swoim lękiem. Nowa funkcja, forum społecznościowe, umożliwia teraz znajdowanie i oferowanie wsparcia koleżeńskiego (peer-to-peer). Zdobądź narzędzia, które pomogą Ci uporać się ze: zmartwieniami, paniką, perfekcjonizmem, lękiem społecznym i fobią.



Smiling Mind

Ćwicz codzienne medytacje i uważność na dowolnym urządzeniu. Smiling Mind to unikalne narzędzie opracowane przez psychologów i pedagogów, które pomaga przywrócić równowagę w Twoim życiu.



Move Mood

O Move Mode: obniżony nastrój i depresja obciążają Cię. Zamiast tego zaangażuj się, zainicjuj i aktywizuj. Zwiększ swoją moc, aby unieść ten ciężar.



The Martin Gallier Project

Celem Martin Gallier Project jest zapobieganie samobójstwom, przełamywanie piętn i wspieranie rodzin, w tym rodzin, które są w żałobie w wyniku samobójstwa. **Dane kontaktowe:** <http://www.gallierhouse.co.uk> | admin@gallierhouse.co.uk | 0151 644 0294



Martin's Man Cave

Martin's Man Cave to nieformalna grupa wsparcia dla mężczyzn w każdym wieku (18+)

Dane kontaktowe: <http://www.gallierhouse.co.uk> | admin@gallierhouse.co.uk | 0151 644 0294



The Brink

The Brink to rewolucyjne miejsce, które oferuje znacznie więcej niż zwykła kawiarnia. Nie podają alkoholu, aby zapewnić naprawdę przyjazną, kreatywną i inteligentną przestrzeń, w której ludzie z różnych środowisk mogą zjeść, spędzić czas wolny, spotykać się i odpoczywać.

Dane kontaktowe: <https://thebrink.org.uk> | brinkinfo@forwardtrust.org.uk | 0151 703 0582

SAFE Place Merseyside

W SAFE Place Merseyside oferujemy usługi sądowych badań lekarskich zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet, którzy doświadczyli przemocy na tle seksualnym. Pracownik kryzysowy będzie do Twojej dyspozycji. Jest pierwszą osobą, którą spotykasz. Rozumie, że przeszedłeś/przeszłaś przez poważną traumę i kryzys osobisty. Twój pracownik kryzysowy jest przeszkolony, aby wysłuchać wszelkich Twoich obaw i odpowiedzieć na wszelkie pytania. Da Ci czas na przyswojenie i przemyślenie otrzymywanych informacji. Nasz zespół pracowników kryzysowych oferuje również całodobową pomoc telefoniczną, do której możesz zadzwonić w dowolnym momencie.

Dane kontaktowe: <http://www.safeplacemerseyside.org.uk> | 0151 295 3550





Comics Youth

Oferujemy szereg kreatywnych usług mających na celu wspieranie i wzmacnianie często osłabionych głosów zmarginalizowanych młodych ludzi w wieku od 8 do 25 lat. Wierzymy, że młodzi ludzie zasługują na odkrywanie, rozpowszechnianie i podnoszenie rangi – od tworzenia ziół i warsztatów czytania komiksów po centra wydawnicze kierowane przez młodzież i programy AQA Unit Award Scheme.

Dane kontaktowe: <https://comicsyouth.co.uk/>
hi@comicsyouth.co.uk | 0151 236 1800



Sahir House

Sahir House to Centrum HIV w Merseyside zapewniające wsparcie, profilaktykę, badania, informacje i szkolenia. Usługi obejmują: poradnictwo i psychoterapię, wsparcie dla azylantów z HIV, wychodzenie naprzeciw potrzebującym, wsparcie koleżeńskie i działania na rzecz dobrego samopoczucia.

Dane kontaktowe: <https://sahir.org.uk/>
info@sahir.uk.com | 0151 237 3989



RASA

RASA jest dla każdego, kto doświadczył wykorzystywania seksualnego lub gwałtu, lub kto doświadczył przemocy seksualnej w dowolnym momencie swojego życia. Oferujemy usługi wsparcia dla osób dotkniętych przemocą seksualną, w tym poradnictwo, pomoc niezależnego doradcy ds. przemocy seksualnej (ISVA), kursy dla rodziców i opiekunów, psychoedukację, hipnoterapię kliniczną, terapię jednostkową, pracę grupową i wsparcie telefoniczne.

Dane kontaktowe: <https://www.rasamerseyside.org/>
helpline@rasamerseyside.org | 0151 666 1392/0151 650 0155



The Hive

Let's Work It Out to grupa wsparcia dla osób w wieku 13-19 lat (do 25 lat z dodatkowymi potrzebami) z grona LGBTQ+ i/lub kwestionujących swoją seksualność i płeć. Grupa jest poufna. Jeśli chcesz wziąć w niej udział, skontaktuj się z nami pod poniższym adresem e-mail, aby umówić się na wprowadzenie.

Dane kontaktowe: <https://www.thehiveyouthzone.org/>
LGBTQ@thehiveyouthzone.org | 0151 705 8000



Usługi społeczności wojskowej Wirral

Społeczny ośrodek z otwartymi drzwiami dla weteranów sił zbrojnych i ich rodzin. Oferujemy usługę skierowania z bezpośrednim dostępem do różnych agencji wsparcia. Oferujemy również politykę otwartych drzwi dla każdego, kto ma ochotę na herbatę i pogawędkę.

Dane kontaktowe: https://www.facebook.com/pg/WirralMCS/about/?ref=page_internal
wirralmcs.outlook.com | 07514113813



The Life Tree

Członkowie Life Tree mają pasję zapewniania praktycznego i emocjonalnego wsparcia każdemu, kto tego potrzebuje i robią to z miłością i współczuciem – od ich rodziny dla Twoją. Współpracujemy z [Quirky Cafe](#) (Hoylelake), aby zapewnić gotowane posiłki, pakowany lunch, przekąski i pakiety wsparcia (żywność / przybory toaletowe / artykuły dla dzieci itp.) tym, którzy borykają się z problemami lub po prostu potrzebują odrobiny pomocy.

Dane kontaktowe: <https://www.facebook.com/TheLifeTreeCIC>
thelifetreecic@gmail.com



Involve Northwest

Mamy pasję, werwę, jesteśmy dynamiczni i jesteśmy do Twojej dyspozycji.

Niezależnie od tego, czy chcesz wrócić do pracy, szukasz porad i wskazówek dla swojej rodziny, czy chcesz podjąć pozytywne kroki, by zmienić swoje życie, Involve Northwest może Ci pomóc.

Dane kontaktowe: <https://www.involvenorthwest.org.uk> | 0151 644 4500



PAPYRUS

PAPYRUS – zapobieganie samobójstwom u młodzieży – to brytyjska organizacja charytatywna zajmująca się zapobieganiem samobójstwom oraz wspieraniem pozytywnego zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia emocjonalnego wśród młodych ludzi (poniżej 35. roku życia).

Dane kontaktowe: <https://www.papyrus-uk.org/> | northwest@papyrus-uk.org

| 0800 068 4141/01925 388 428