

Romanian

**Vă rugăm să solicitați
sprijin cât mai curând
posibil**

**Această versiune a broșurii este în limba
română.**

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

***Broșură pentru
bunăstare***

***Resurse locale și
naționale***

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

**• Organizații și aplicații locale și naționale pentru
a ajuta oamenii să găsească sprijin pentru
bunăstare.**



Companeros

Compañeros este un spațiu comunitar sigur pentru orice persoană care se luptă să facă față unei situații de criză. Oferă un mediu liniștitor, cu personal experimentat la îndemână pentru a sprijini persoanele cu vârste peste 18 ani, care se confruntă cu o criză de sănătate mintală. Un spațiu sigur, unde oamenii pot vorbi deschis, fără a fi judecați sau stigmatizați. Acces la sprijin individual în caz de criză, proiecte de recuperare a bunăstării, arte creative și sprijin social/emoțional esențial.

Date de contact:
enquiries@spiderproject.org.uk | 0151 647 7723



Wirral Change

Wirral Change este un serviciu care oferă informații, consiliere și orientare cu privire la încadrarea în muncă, educație, formare, profesii libere, sănătate și bunăstare, precum și redirectionare către alte servicii.

Date de contact: <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 este o organizație caritabilă cu sediul în Wirral care sprijină femeile vulnerabile să facă schimbări pozitive în stilul lor de viață.

Calendar lunar de activități și sprijin

Date de contact: <http://www.tomorrowswomen.org.uk/> | admin@tomorrowswomen.org.uk | 0151 647 7907

Wirral Muti Cultural Organisation



To actively support members of the local Ethnic Minority Backgrounds by providing advocacy, social support, activities, assistance to access health and social care service

WWW.WMO.ORG.UK




Vă confrunțați cu o criză de sănătate mintală?
Sunați la 111.
Selectați opțiunea de sănătate mintală.



shout
85258

suntem alături de dumneavoastră
24/7

Wirral InfoBank

Catalogul Wirral de grupuri comunitare, servicii și activități care vă pot sprijini sănătatea și bunăstarea.

Home | Wirral InfoBank

Vă recomandăm insistent să accesați direct grupul sau activitatea pentru a verifica dacă se desfășoară uzual înainte de a utiliza serviciile acestora.

Heart4Refugees



Ne angajăm să ajutăm refugiații să reia controlul asupra vieții lor și să înceapă să-și refacă viața.
Adresă de e-mail pentru detalii
enquiries@heart4refugees.org



AUW

Descoperiți o multitudine de informații, recomandări și sprijin specializat prin intermediul serviciului nostru Ask Us Wirral - oferă informații și sfaturi gratuite, independente, confidențiale și imparțiale, garantând că primiți asistența de care aveți nevoie. **Date de contact** 0808 278 7848



Men Talk

Men Talk este un spațiu în care toți bărbații se pot întruni pentru a vorbi și a asculta. Grup de discuții de la egal la egal pentru bărbați.



Wirral Ways To Recovery

Wirral Ways to Recovery este un serviciu gratuit și confidențial pentru combaterea consumului de droguri și alcool pentru adulți

Oferim o gamă largă de servicii de tratament, recuperare și sprijin pentru persoanele care au probleme legate de consumul de droguri sau alcool.
Date de contact: <https://www.changegrowlive.org/content/wirral-ways-recovery> | wirral.services@cgl.org.uk | 0151 556 1335 |



Autism Together

Organizăm în mod regulat evenimente legate de autism și oportunități de formare pentru familii, întâlniri lunare la cafea dimineața, în care familiile pot primi sfaturi și sprijin în timp ce socializează cu alți părinți și îngrijitori.

Date de contact: enquiries@autismtogether.co.uk | 0151 334 7510



EveryTurn—Sprijin pentru sănătatea mintală

Everyturn este o organizație non-profit dedicată sprijinirii oamenilor. NHS Wirral Talking Therapies este un serviciu gratuit și confidențial, disponibil pentru orice persoană cu vârsta peste 16 ani și înscrisă la un medic de familie din Wirral.



Număr de telefon: 0191 217 0377

E-mail: enquiries@everyturn.org

Wirral
Talking Therapies

Contactați serviciul pentru detalii despre sesiunile din comunitate care nu necesită programare prealabilă



Space 2B You

Oferim servicii psihologice multidisciplinare persoanelor de toate vârstele care trăiesc sau lucrează cu dificultăți de sănătate mintală, spectru autist, deficit de atenție și hiperactivitate.

Evaluări

Terapie (individuală și de familie)

Formare/sprijin de grup

Date de contact: <http://www.space2byou.co.uk/contact-space2byou> | info@space2byou.co.uk | 020 3048 3331



MoodKit

MoodKit a fost dezvoltat de doi psihologi clinicieni și se bazează pe principiile și tehnicile utilizate în [terapia cognitiv-comportamentală \(CBT\)](#). Oferă peste 200 de activități menite să vă îmbunătățească dispoziția și să vă ajute să vă schimbați gândirea negativă.



Better Stop Suicide

Aplicația Better Stop Suicide este concepută cu tehnici psihologice pentru a ajuta persoanele cu gânduri suicidare, încurajând mintea să încetinească vârtejul de gânduri, să se calmeze și să gândească rațional.



Beating The Blues

Beating the Blues este un program online de terapie cognitiv-comportamentală (CBT) pentru persoanele cu depresie ușoară până la moderată și anxietate. Acest curs CBT online permite utilizatorilor să parcurgă module pentru a învăța și a aplica principiile CBT la un moment și într-un loc care să se potrivească fiecărei persoane.



Suicide Safety Plan

Poate părea că gândurile suicidare vor dura pentru totdeauna - dar aceste gânduri și sentimente trec cu timpul. Această aplicație este concepută pentru a sprijini persoanele care se confruntă cu gânduri suicidare și pentru a ajuta la prevenirea suicidului.



The Hub of Hope

The Hub of Hope este cea mai importantă bază de date din Marea Britanie pentru sprijinirea sănătății mintale. Este pusă la dispoziție de organizația caritabilă națională pentru sănătate mintală, Chasing the Stigma, și reunește pentru prima dată într-un singur loc sprijin și servicii locale, naționale, de la egal la egal, comunitare, caritabile, private și NHS pentru sănătate mintală.



Calm

Găsiți-vă calmul: Scopul nostru este să vă ajutăm să vă îmbunătățiți sănătatea și să descoperiți fericirea.



Qwell

Qwell.io este însărcinat de NHS, autorități locale și organizații caritabile să îmbunătățească sănătatea mintală a populațiilor specifice. Adulții care accesează Qwell pot face acest lucru fără listele de așteptare sau pragurile adesea asociate cu serviciile tradiționale. Aceștia se pot alătura comunităților online de sprijin reciproc, pot accesa materiale de autoajutorare sau pot participa la sesiuni de chat online individuale alături de consilierii noștri cu experiență.



Bearable

Utilizați Bearable pentru urmărire și pentru a descoperi cum vă afectează sănătatea. Dispozitiv de urmărire a dispoziției și simptomelor.



WEB

WEB este un furnizor de servicii comunitare care sprijină femeile și fetele, dar și bărbații și băieții cu nevoi complexe care pot fi izolați, victimizați, discriminați, cu o stimă de sine scăzută și lipsiți de speranță; un număr semnificativ dintre aceste probleme fiind rezultatul unor infracțiuni precum violența domestică/societală, abuzul, intimidarea, infracțiunile rasiale și alte activități infracționale.

WEB primește bărbați și femei cu vârste de minim 18 ani. De asemenea, oferim 2 grupuri săptămânale pentru fete (YWG) cu vârste cuprinse între 9 și 18 ani și un grup săptămânal pentru băieți cu vârste cuprinse între 9 și 13 ani. Scopul nostru este de a oferi un serviciu de înaltă calitate acestor femei, bărbați și copii care: Oferă timp, spațiu și sprijin flexibil pentru a-i ajuta să-și recapete încrederea și stima de sine Oportunități de a explora alegerile personale pentru a-și susține dezvoltarea personală. Promovarea oportunităților de dezvoltare personală și de dezvoltare a competențelor pentru a le permite să profite mai mult de viață.

Date de contact: <http://www.webmerseyside.org> | info@webmerseyside.org | 0151 653 3771



Gamblers Anonymous—Birkenhead

Gamblers Anonymous este o comunitate de bărbați și femei care își împărtășesc experiențele, puterea și speranța, pentru a-și putea rezolva problema comună și a-i ajuta și pe ceilalți să facă la fel. Acest site oferă diverse forme de sprijin pentru pariori compulsivi, inclusiv un forum, o cameră de chat, literatură informativă și, cel mai important, un instrument de căutare de întâlniri. Întâlnirile sunt nucleul Gamblers Anonymous și organizăm întâlniri în fiecare zi a săptămânii în Anglia, Țara Galilor și Ulster.

Date de contact: nsosec@gamanon.org.uk



Centrul Whitechapel

Prevenirea și rezolvarea lipsei de adăpost, a excluziunii sociale și a sărăciei locative prin oferirea de sprijin practic, realist și adaptat, astfel încât fiecare persoană să poată găsi o cale de ieșire din situația de persoană fără adăpost, să își păstreze o locuință și să își realizeze potențialul individual. Transformarea într-o organizație caritabilă locală independentă, excelentă și cu profil ridicat, care lucrează în parteneriat pentru a pune capăt lipsei de adăpost, excluziunii sociale și sărăciei locative în comunitățile noastre.

Date de contact: <https://www.whitechapelcentre.co.uk> | info@whitechapelcentre.co.uk | 0151 207 7617

**Open Door**

Open Door este în primul rând o colecție de tineri adulți animați de dorința de a crea o organizație concepută de tineri, pentru tineri. O organizație care înțelege și reflectă cu adevărat perspectiva de a fi o persoană tânără în aceste vremuri moderne

Date de

contact: <https://www.opendoorcharity.com/about/> | info@opendoorcharity.com | 0151 639 4545

**Wirral Mind**

Wirral Mind este o organizație caritabilă locală, independentă, dedicată sănătății mintale. Oferim servicii adulților din comunitatea noastră locală cu probleme de sănătate mintală și dificultăți de învățare. Scopul nostru este de a normaliza discuția despre sănătatea mintală, de a combate stigmatizarea și discriminarea, de a promova înțelegerea și de a ne sprijini comunitatea să ducă o viață mai sănătoasă din punct de vedere mintal. Vă rugăm să accesați **site-ul nostru web pentru a vedea o listă completă a serviciilor noastre**.

Date de contact: <https://wirralmind.org.uk> | learning@wirralmind.org.uk | 0151 512 2200

**Family Tree Wirral**

La Family Tree Wirral ne propunem să sprijinim îngrijitorii și familiile prin furnizarea cunoștințelor de care au nevoie pentru a putea face față mai bine îngrijirii unei persoane cu o boală mintală, în special atunci când simptomele sunt mai complexe.

Date de contact: | 0151 488 8159

**Wired**

Serviciul de sănătate și bunăstare Wirral Carers oferă sprijin gratuit îngrijitorilor adulți (inclusiv îngrijitorilor părinți și îngrijitorilor tineri adulți în tranziție), serviciul se concentrează pe identificarea îngrijitorilor neremunerați și sprijinirea acestora pentru a accesa servicii care să îi ajute în rolul lor de îngrijitori și să îi ajute să își mențină și să își îmbunătățească sănătatea și bunăstarea.

Date de contact: <https://wired.me.uk/> | cws@wired.me.uk | 0151 670 0777

**Sleepio**

Sleepio este un program online de 6 săptămâni conceput de experți în somn, bazat pe tehnici cognitive și comportamentale.

**Shout 85258**

Shout 85258 este un serviciu gratuit, confidențial, de sprijin non-stop prin SMS pentru toate persoanele care se confruntă cu dificultăți în acest domeniu. Ne-am lansat public în mai 2019 și am purtat peste 1.300.000 de conversații cu persoane care sunt anxioase, stresate, deprimare, sinucigase sau copleșite și care au nevoie de sprijin imediat. Ca serviciu digital, situația la Shout 85258 a devenit din ce în ce mai critică de la Covid-19, acesta fiind unul dintre puținele servicii de sprijin pentru sănătatea mintală capabil să funcționeze normal în această perioadă.

**Kooth**

Kooth.com este înscărcat de NHS, autorități locale, organizații de caritate și întreprinderi să ofere sprijin anonim și personalizat în domeniul sănătății mintale pentru copii și tineri.

**MoodMission**

MoodMission este o aplicație bazată pe dovezi, concepută pentru a vă permite să depășiți sentimentele de depresie și anxietate prin descoperirea unor modalități noi și mai bune de a face față problemelor.

**Todoist**

Organizați-vă în sfârșit munca și viața. Deveniți concentrat, organizat și calm cu Todoist.



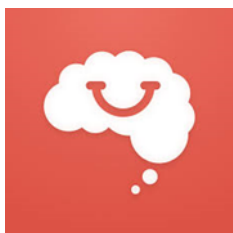
Clear Fear

Despre Clear Frica, teama de amenințări sau anxietatea, este ca o rafală puternică de vânt. Vă trage cu sine și vă face să doriți să vă luptați sau să fugiți. În schimb, înfrunțați-vă teama cu aplicația gratuită Clear Fear și învățați să reduceți răspunsurile fizice la amenințare, precum și să vă schimbați gândurile și comportamentele și să vă eliberați emoțiile.



MindShift CBT

MindShift® CBT utilizează strategii demonstrate științific bazate pe terapia cognitiv-comportamentală (CBT) pentru a vă ajuta să învățați să vă relaxați și să practicați mindfulness, să dezvoltați moduri de gândire mai eficiente și să utilizați măsuri active pentru a vă controla anxietatea. O nouă caracteristică, forumul Community, vă permite să găsiți și să oferiți sprijin de la egal la egal. Obțineți instrumentele necesare pentru a aborda: îngrijorarea, panica, perfecționismul, anxietatea socială, fobiile.



Smiling Mind

Faceți exercițiile zilnice de meditație și mindfulness de pe orice dispozitiv. Smiling Mind este un instrument unic dezvoltat de psihologi și educatori pentru a vă ajuta să descoperiți echilibrul în viață.



Move Mood

Despre Move Mood, dispoziția scăzută și depresia vă împovărează. În schimb, implicați-vă, inițiați și activați. Dezvoltați-vă puterea personală de a scăpa de această povară.



The Martin Gallier Project

Proiectul Martin Gallier este dedicat prevenirii sinuciderilor, eliminării stigmatizărilor și sprijinirii familiilor, inclusiv a celor care au pierdut persoane dragi din cauza sinuciderii, **Date de contact:** <http://www.gallierhouse.co.uk> | admin@gallierhouse.co.uk | 0151 644 0294



Martin's Man Cave

Martin's Man Cave este un grup informal de sprijin reciproc pentru bărbați de toate vârstele (18+)

Date de contact: <http://www.gallierhouse.co.uk> | admin@gallierhouse.co.uk | 0151 644 0294



The Brink

The Brink este un loc revoluționar care este mult mai mult decât cafeneaua-bar obișnuită. A eliminat alcoolul pentru a oferi un spațiu cu adevărat primitiv, creativ și inteligent, unde oameni din toate mediile și categoriile sociale pot lua masa, petrece timp împreună, socializa și se pot relaxa.

Date de contact: <https://thebrink.org.uk> | brinkinfo@forwardtrust.org.uk | 0151 703 0582

SAFE Place Merseyside

La SAFE Place Merseyside oferim servicii de examinare medico-legală pentru bărbați și femei care au fost agresati sexual. Asistentul pentru situații de criză este alături de dumneavoastră. Aceasta este prima persoană pe care o veți întâlni și va înțelege că ați trecut printr-o traumă majoră și o criză personală. Asistentul dvs. pentru situații de criză este instruit să asculte orice preocupări pe care le puteți avea și să răspundă la orice întrebări. Vă va acorda timp pentru a absorbi și a reflecta asupra informațiilor furnizate. Echipa noastră de asistenți pentru situații de criză oferă, de asemenea, un serviciu de asistență telefonică disponibil 24 de ore din 24, pe care îl puteți apela în orice moment.

Date de contact: <http://www.safeplacemerseyside.org.uk> | 0151 295 3550





Comics Youth

Oferim o serie de servicii creative menite să sprijine și să amplifice vocile adesea neuzite ale tinerilor marginalizați cu vârste cuprinse între 8 și 25 de ani. De la ateliere de creație de broșuri și lecturi de benzi desenate la centre de publicare conduse de tineri și programe AQA Unit Award Scheme, credem că tinerii merită ca vocile lor să fie descoperite, distribuite și elevate.

Date de contact: <https://comicsyouth.co.uk/> | hi@comicsyouth.co.uk | 0151 236 1800



Sahir House

Sahir House este centrul HIV din Merseyside, care oferă sprijin, prevenire, testare, informare și formare. Serviciile includ: Consiliere și psihoterapie Sprijin pentru azil HIV Sprijin Outreach de la egal la egal și activități de bunăstare.

Date de contact: <https://sahir.org.uk/> | info@sahir.uk.com | 0151 237 3989



RASA

RASA este aici pentru orice persoană care a fost abuzată sexual sau violată, sau care a fost afectată de violența sexuală în orice moment al vieții sale. Oferim o gamă largă de servicii de sprijin pentru persoanele afectate de violența sexuală, inclusiv consiliere, Serviciul ISVA (Consilier independent pentru violența sexuală), cursuri pentru părinți și îngrijitori, psihoeducație, hipnoterapie clinică, terapie într-o singură sesiune, activități de grup și asistență telefonică.

Date de contact: <https://www.rasamerseyside.org/> | helpline@rasamerseyside.org | 0151 666 1392/0151 650 0155



The Hive

Grupul de sprijin Let's Work It Out pentru persoane cu vârste cuprinse între 13-19 ani (până la 25 cu nevoi suplimentare), din comunitatea LGBTQ+ și/sau care au îndoieli cu privire la sexualitate și gen. Grupul în sine este confidențial, dacă doriți să participați, vă rugăm să ne contactați la adresa de e-mail de mai jos pentru a organiza o prezentare inițială.

Date de contact: <https://www.thehiveyouthzone.org/> | LGBTQ@thehiveyouthzone.org | 0151 705 8000



Serviciile comunitare militare din Wirral

Centru comunitar de primire pentru veteranii forțelor armate și familiile acestora. Oferim un serviciu de redirectionare cu acces direct la diverse agenții de sprijin. De asemenea, oferim o politică a ușilor deschise pentru oricine este în căutarea unei beri și a unei discuții.

Date de contact: https://www.facebook.com/pg/WirralMCS/about/?ref=page_internal | wirralmcs@outlook.com | 07514113813



The Life Tree

The Life Tree are pasiunea de a oferi sprijin practic și emoțional oricui are nevoie de el și vom face acest lucru cu dragoste și compasiune, de la familia noastră la familia ta. Lucrăm în parteneriat cu [Quirky Cafe](#) (Hoylake) pentru a oferi mese gătită, prânzuri la pachet, gustări și pachete de sprijin (alimente de rezervă/articole de toaletă/lucruri pentru bebeluși etc.) persoanelor care se confruntă cu dificultăți sau au nevoie doar de o mână de ajutor.

Date de contact: <https://www.facebook.com/TheLifeTreeCIC> | thelifetreecic@gmail.com



Involve Northwest

Suntem pasionați, suntem motivați, suntem dinamici și suntem alături de dumneavoastră. Fie că vă concentrați pe revenirea la locul de muncă, pe căutarea de consiliere și orientare pentru familia dumneavoastră sau pe luarea unor măsuri pozitive pentru a vă schimba viața, Involve Northwest vă poate ajuta.

Date de contact: <https://www.involvenorthwest.org.uk> | 0151 644 4500



PAPYRUS

PAPYRUS Prevention of Young Suicide este organizația caritabilă din Marea Britanie dedicată prevenirii suicidului și promovării sănătății mintale pozitive și a bunăstării emoționale în rândul tinerilor (sub 35 de ani).

Date de contact: <https://www.papyrus-uk.org/northwest@papyrus-uk.org>

| 0800 068 4141/01925 388 428