

Polish version

Sussex
Health&Care

Jak **naprawdę** się czujesz?

Brighton & Hove

Jak **naprawdę** się czujesz?

Życie bywa czasem przytłaczające. Jeśli odczuwasz niepokój, przygnębienie, stres lub po prostu nie jesteś sobą, może to oznaczać, że pora z kimś porozmawiać.

Niezależnie od tego, co przeżywasz, nie jesteś sam(a). Prośba o pomoc może wiele zmienić.



Zeskanuj kod QR, aby znaleźć wsparcie i informacje w różnych językach. Opcja ta dostępna jest za pomocą przycisku w prawym górnym rogu strony internetowej.

Jeśli potrzebujesz tych informacji w innym języku lub formacie, zadzwoń pod numer **0300 304 0100** lub wyślij e-mail: sptf.communitytransformation@nhs.net

www.how-are-you-really-feeling-sussex.nhs.uk

Znajdź wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i dobrostanu, które jest dla Ciebie odpowiednie.

Z trudem sobie radzisz? Obawiasz się, że skrzywdzisz siebie lub inną osobę?
Masz myśli samobójcze?

Natychmiastowa pomoc:

Jeśli Twoje życie jest w niebezpieczeństwie, zadzwoń pod numer 999 lub udaj się na ostry dyżur w najbliższym szpitalu.

Pomoc dziś lub jutro:

Jeśli masz problemy z połączeniem się lub czas oczekiwania jest długi, skontaktuj się z jedną z pozostałych podanych poniżej służb. Wszystkie podane infolinie obsługiwane są wyłącznie przez osoby mówiące w języku angielskim, ale możesz zwrócić się o pomoc tłumacza.

- Całodobowa infolinia kryzysowa w zakresie zdrowia psychicznego. Zadzwoń pod numer NHS 111 i wybierz „zdrowie psychiczne”. Dostępna dla wszystkich grup wiekowych. Aby zwrócić się o pomoc tłumacza, poproś kogoś, by zadzwonił w Twoim imieniu i podał wymagany język.
- Aby uzyskać całodobowe wsparcie poprzez SMS w zakresie zdrowia psychicznego, wyślij SMS o treści **SUSSEX** na numer **85258**. Dostępne dla wszystkich grup wiekowych. Jeśli korzystasz z Google Translate, przekaż specjalistę ds. zdrowia psychicznego, że nie mówisz po angielsku, wtedy będzie z Tobą współpracował i wspierał Cię, aby zapewnić Ci większy spokój.
- Zadzwoń do Służby szybkiego reagowania w zakresie zdrowia psychicznego Brighton and Hove: **0300 304 0078** (dostępna od poniedziałku do piątku od 8:00 do 22:00 oraz w weekendy i święta od 10:00 do 22:00). Aby zwrócić się o pomoc tłumacza, poproś kogoś, by zadzwonił w Twoim imieniu i podał wymagany język.
- Służba Staying Well poza zwykłymi godzinami pracy, bez konieczności umawiania wizyty: Zadzwoń pod numer **0800 023 6475** i wybierz **opcję 3** dla służby Brighton & Hove w Wellbeing Hub w Preston Park (dostępna od poniedziałku do piątku od 17:00 do 22:30 oraz w weekendy od 15:00 do 22:30).

Służby dostępne są także w Eastbourne – wybierz **opcję 1**, oraz w Hastings – wybierz **opcję 2**. Służby te mogą wymagać pomocy ze strony tłumacza, gdy będziesz korzystać z ich wsparcia.

Odczuwasz stres, niepokój, przygnębienie lub masz ataki paniki? Nie masz pewności, jakiego wsparcia potrzebujesz?

Infolinie podanych służb obsługiwane są przez osoby mówiące w języku angielskim. Możesz skontaktować się z Sussex Interpreting Services w preferowanym przez siebie języku, aby uzyskać pomoc w kontakcie z tymi służbami – prosimy o skorzystanie z tłumaczonego formularza internetowego dostępnego tutaj www.sussexinterpreting.org.uk/service-users lub zadzwonić pod numer **01273 702 005**.

- **NHS Talking Therapies Brighton & Hove: 0300 002 0060** (dostępne od poniedziałku do piątku, od 8:00 do 18:00).
- **UOK Mental Health and Wellbeing Support: 0808 1961768** (dostępne od poniedziałku do piątku, od 9:00 do 17:00).
- Skontaktuj się ze swoim lekarzem POZ.
- Jeśli jesteś opiekunem, zadzwoń do **The Carers Centre for Brighton and Hove: 01273 746 222**

Odczuwasz stres z powodu kwestii finansowych, mieszkaniowych lub innych?

- Aby uzyskać doradztwo i informacje na temat świadczeń socjalnych, zadzwoń do **Brighton & Hove City Council: 01273 291 116** (poniedziałek, wtorek, środa, od 10:00 do 13:00).
- Aby uzyskać doradztwo na temat mieszkania, zadzwoń na **infolinię Brighton & Hove Housing Options: 01273 294 400**
- Aby uzyskać wsparcie w zakresie wychodzenia z nałogu narkotykowego i alkoholowego, zadzwoń do Brighton & Hove Recovery Service, **Change Grow Live: 01273 731 900**
- Aby uzyskać wsparcie w zakresie przemocy domowej, zadzwoń do **Brighton & Hove Domestic Abuse Specialist Service: 0300 323 9985** (od poniedziałku do piątku, od 9:00 do 17:00) lub poza zwykłymi godzinami pracy na numer **0808 1689 111**

„Wszyscy byli bardzo serdeczni i przyjaźni – przeprowadzili ze mną szczegółową rozmowę, co pomogło mi poczuć się mniej samotnie”.

Służby ds. zdrowia psychicznego mają na celu stworzenie dla Ciebie bezpiecznej przestrzeni, w której możesz otwarcie rozmawiać o swoich uczuciach, a prawo i wytyczne zawodowe chronią Twoją prywatność.

Przewodnik opracowany został przez lokalne służby ds. zdrowia psychicznego NHS, grupy środowiskowe oraz organizacje wolontariackie na terenie całego Sussex, które współpracują, aby ułatwić Ci znalezienie niezbędnego wsparcia. to find the support you need.

Masz poniżej 18 lat?

e-wellbeing to specjalistyczna strona internetowa prowadzona we współpracy z Sussex CAMHS, aby wspierać dzieci i młodzież na terenie całego Sussex w zakresie zdrowia psychicznego.

www.e-wellbeing.co.uk. Całodobowa infolinia kryzysowa w zakresie zdrowia psychicznego (NHS 111 – wybierz opcję zdrowia psychicznego) oraz usługa wsparcia poprzez SMS (wyślij SMS o treści **SUSSEX** na numer **85258**) są również dostępne dla wszystkich grup wiekowych.

