

Polish version

Sussex
Health&Care

Jak **naprawdę** się czujesz?

East Sussex

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: spft.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 specjalistce ds. zdrowia psychicznego, że nie mówisz po angielsku, wtedy będzie z Tobą współpracował i wspierał Cię, aby zapewnić Ci większy spokój.
- Służba Staying Well poza zwykłymi godzinami pracy, bez konieczności umawiania wizyty, dla osób powyżej 18 lat. Zadzwoń pod numer **0800 023 6475**:

Opcja 1 dla Eastbourne,

Opcja 2 dla Hastings

Opcja 3 dla Brighton & Hove

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?

- **NHS Talking Therapies East Sussex: 0300 003 0130**
- **UOK Mental Health and Wellbeing Support: 0808 196 1768**
(dostępne od poniedziałku do piątku, od 9:00 do 17:00).
- Skontaktuj się ze swoim lekarzem POZ.
- Jeśli jesteś opiekunem, zadzwoń do **Care for the Carers – 01323 738 390**

Odczuwasz stres z powodu kwestii finansowych, mieszkaniowych lub innych?

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**

- Aby uzyskać doradztwo i informacje na temat świadczeń socjalnych, zadzwoń na **East Sussex benefits helpline – 0333 344 0681**
- Aby uzyskać doradztwo na temat mieszkania, zadzwoń do **Shelter – 0808 800 4444** (od poniedziałku do piątku, od 8:00 do 18:00).
- Aby uzyskać wsparcie w zakresie nadużywania narkotyków i alkoholu, zadzwoń do **STAR – 0300 303 8160**
- Aby uzyskać wsparcie w zakresie przemocy domowej, zadzwoń do **the East Sussex service – 0300 323 9985**

„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.

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.

