

Wsparcie z zakresu zdrowia psychicznego dla osób mówiących po polsku

Gdzie znajdziesz pomoc w zakresie zdrowia psychicznego

Jeśli nie mówisz po angielsku, uzyskanie wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego, którego Ty lub Twoja rodzina potrzebuje, może okazać się trudne.

Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc.

Skorzystaj z Google Translate podczas rozmowy

Pobierz darmową aplikację tłumaczeniową np. Google Translate, która pomoże Ci w komunikacji. Możesz też pokazać osobie, z którą rozmawiasz o co Ci chodzi na telefonie.

Shout oferuje usługę SMS, która umożliwi komunikację bez konieczności prowadzenia rozmowy głosowej przez telefon. Wyślij słowo SHOUT na numer 85258 i rozpocznij rozmowę tekstową. Poinformuj wolontariusza, że nie mówisz po angielsku i używasz Google Translate. Wolontariusz wesprze Cię i sprawi, że poczujesz się spokojniej.

Możesz również przynieść swoją rozmowę tekstową na wizytę do lekarza rodzinnego i pokazać mu wiadomości, które pomogą Ci wyjaśnić, jak się czujesz, bez wypowiedania tego na głos.

Pomoc w znalezieniu tłumacza

Wybrane organizacje charytatywne oferują usługi tłumacza, który może tłumaczyć podczas Twojej wizyty lub wesprzeć Cię w uzyskaniu praktycznych porad.

Organizacje takie jak Migrant Help pomogą Ci skontaktować się z tłumaczem, z którym możesz przyjść na wizytę z lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia.

Wykonaj ćwiczenia oddechowe, kiedy odczuwasz stres

To krótkie wideo pomoże Ci wykonać ćwiczenie oddechowe.

<https://www.youtube.com/watch?v=eZBa63NZbbE>

Wyraź swoje emocje poprzez sztukę, film lub muzykę

Czasami trudno znaleźć słowa, aby wyrazić, jak się czujemy.

Film, sztuka lub muzyka może pomóc Ci wyjaśnić komuś innemu, jak się czujesz.

Dodatkowe zasoby, z których można skorzystać

Poniżej przedstawiliśmy listę organizacji oferujących wsparcie i usługi tłumaczy w wielu różnych językach:

[Translated Mental Health Resources | University of East London](#) Ta strona zawiera bezpośrednio linki do wiarygodnych krajowych i międzynarodowych stron internetowych i baz danych dających uchodźcom i osobom ubiegającym się o azyl, pracownikom opieki społecznej i ochrony zdrowia psychicznego, organizacjom i agencjom współpracującym z nimi w Wielkiej Brytanii i na świecie łatwy dostęp do wielu przetłumaczonych zasobów i informacji dotyczących zdrowia psychicznego i fizycznego w różnych językach.

<https://archhealthcare.uk/new-patients/non-english/>

[Charity Translators](#) - oferuje porady i wskazówki wszystkim, którzy zwracają się do nich o pomoc w zakresie języków, tłumaczeń pisemnych i ustnych. Tam, gdzie to możliwe, wolontariusze współpracują ze sobą, aby wspierać organizacje charytatywne i społeczności w realizacji projektów tłumaczeniowych.

[Absolute Interpreting](#) - świadczy charytatywnie wysokiej jakości i niezawodne usługi tłumaczeniowe, aby zapewnić osobom z grup ryzyka wsparcie i pomoc, których potrzebują.

<https://www.baatn.org.uk/> - największa w Wielkiej Brytanii społeczność doradców i psychoterapeutów o czarnym, afrykańskim, azjatyckim i karaibskim pochodzeniu etnicznym.

<https://www.movertongue.org.uk/> - wrażliwe kulturowo, profesjonalne usługi poradnictwa, które obejmują rozmowy w wybranym przez siebie języku. Organizacja charytatywna, która oferuje holistyczne wsparcie dla osób i rozwój zawodowy dla osób pracujących i wolontariuszy z czarnych i mniejszościowych społeczności etnicznych (BME).