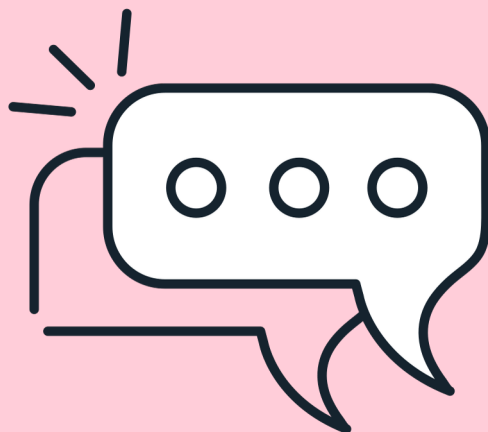


Enjoy your baby

Протягом п'яти захоплюючих сесій мами й тата зможуть дізнатися, як зробити позитивні зміни у своєму житті та почати насолоджуватися батьківством. Ви це знаєтеся:

- Чому ви так себе відчуваєте як це зміни
- Як налагодити близькі стосунки з дитиною
- Як думки погіршують самопочуття
- Поради, як зберегти спокій
- Як ставити цілі та планувати майбутнє.

Зацікавлені? Зв'яжіться з нами, щоб приєднатися до наших сесій **Enjoy Your Baby** (курс проходить англійською)



"Коли я прийшла до Mind, я була на дні. В двох диванних групах курсу **«Enjoy your baby»** допомогли мені вивчити стратегії, які я тепер використовую щодня, щоб справлятися з своєю тривогою"- В

Families in Mind

Для батьків в маленьких дитин

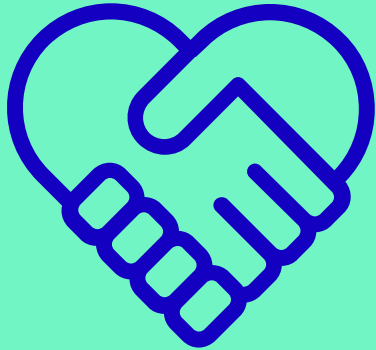


Маєте дитину, відчуваєте зольовано, тривожно або депресивно? Ми можемо допомогти вам справлятися з сімейним життям



West Sussex 

Ви вагітні, щойно народили дитину чи б'гаєте за тодлером? Якщо ви почуваєтеся морально погано, зв'яж'ться з нами для дружнього сп'лкування, п'дтримки та поради.



Проект «**Families in Mind**» спрямований на покращення псих'чного здоров'я та благополуччя батьк в маленьких д'тей. Ми пропонуємо допомогу батькам, як чекають дитину, в д' моменту народження дитини та до досягнення нею шк'льного в'ку. Ми також можемо надати психолог'чну п'дтримку вашим партнерам, якщо потр'бно.



Зв'яж'ться з нами через **Help Point:**

0300 303 5652

або напиш'ть листа на адресу

helppoint@westsussexmind.org

Ми п'дтримуємо мам' та тат' д'тей в д' народження до п'яти рок в у **Богнор**, **Л'тлгемптон**, **Ворт'нгу** та **Адур** за допомогою:

- особистих зустрічей для обговорення проблем, пов'язаних з псих'чним здоров'ям та емоц'йним благополуччям
- структурованої, дружньої п'ятитижневої програми Enjoy Your Baby (доступна особисто або онлайн для батьк в д'тей в д' народження до двох рок в).
- груп для гор' та сп'лкування
- груп з прогулянками та розмовами на св'жому пов'тр'.

Зв'яж'ться з нами та почн'ть св'й шлях до в'дновлення псих'чного здоров'я вже сьогодні.