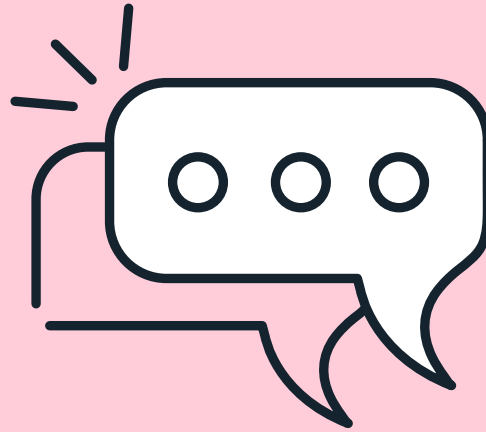


# Серед інших наших послуг

- Допомога батькам з маленькими дітьми
- Підтримка молоді 16 - 25
- Низка навчальних курсів для батьків, опікунів та спеціалістів по роботі з молоддю
- Навчання на робочому місці для підприємств і організацій
- Ми також проводимо кампанії, спрямовані на боротьбу зі стигмою та дискримінацією у сфері психічного здоров'я
- Підтримка психічного здоров'я в практиках лікарів загальної практики (GP) для дітей, молоді та дорослих.



"Завдяки підтримці **West Sussex Mind** я відчув, що хтось небайдужий і мене слухають."

## Для молоді

Психічне здоров'я молоді 16 - 25

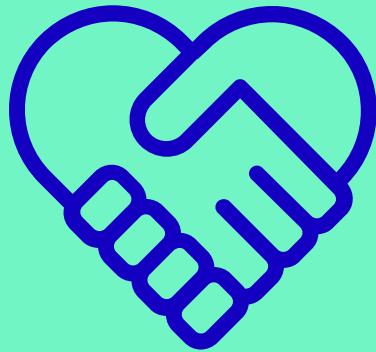


Посібник із підтримки молодих людей віком 16-25 років у **Вортінгу, Адурі, Богнорі, Літлгемптоні, Чанктонбері, Мідгерсті та Чічестері**



West Sussex mind

**Вам 16-25 років і ви шукаєте допомоги щодо свого психічного здоров'я? Ми надаємо конфіденційну підтримку для сприяння стійкості та незалежності.**



Ми прагнемо довести вас до моменту, коли ви більше не потребуватимете спеціалістів з ментального здоров'я. Це не означає, що все буде ідеально, але ви будете впевнені, що можете керувати своїм самопочуттям, щоб воно не впливало на ваше повсякденне життя та не завадило вам робити те, що ви хочете робити. Ми також допоможемо вам визначити, коли вам потрібна додаткова підтримка та де її найкраще отримати



Зв'яжіться з нами через **Help Point:**  
**0300 303 5652**  
або напишіть листа на адресу:  
**helppoint@westsussexmind.org**

Або зв'яжіться з координаторкою українського проекту Владиславою:  
тел.: **07494055440**  
**vlada.bondar@westsussexmind.org**  
**Telegram: +44 7494055440**

- Турбуєтеся про своє психічне здоров'я та хочете отримати пораду чи інформацію?
- Маєте діагноз психічного здоров'я та потребуєте допомоги, щоб навчитися справлятися?
- Ви в коледжі чи університеті і вам важко впоратися зі своїм психічним здоров'ям?

Ми проводимо **майстер-класи** які охоплюють низку тем, таких як тривога чи боротьба з депресією. Щотижня працюють **віртуальні групи**, де ви можете спілкуватися з іншими, покращувати своє самопочуття та розважатися. **Очні групи** проводяться регулярно, залежно від наявності місць. Ми також надаємо **індивідуальну підтримку**. Завдяки нашій **соціальній діяльності**, яка включає майстер-класи з глини, клуб Netflix і вечірні вікторини, є можливості для спілкування, творчості та дозвілля.