

Polish version

Sussex
Health&Care

Jak **naprawdę** się czujesz?

West 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 specjalście 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: Zadzwoń pod numer **07920 387274**, aby skontaktować się ze służbą w Crawley, lub **01903 268107**, aby skontaktować się ze służbą w Worthing. 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** na poniższych infoliniach (dostępne od poniedziałku do piątku, od 9:00 do 16:45):
Zespół obsługujący miejscowości na południu: 01903 703540 (Henfield, Lancing, Littlehampton, Shoreham, Steyning, Storrington i Worthing)
Zespół obsługujący miejscowości na zachodzie: 01273 265967 (Bognor Regis, Arundel, Chichester, Selsey, Southbourne, Midhurst, Petworth, Pulborough, Loxwood, Witterings)
Zespół obsługujący miejscowości na północy: 01403 620434 (Crawley, Horsham, Burgess Hill, East Grinstead lub Haywards Heath)
- **Pathfinder West Sussex – 0300 303 5652** (od poniedziałku do piątku, od 10:00 do 16:00). Jeśli nie czujesz się pewnie, używając języka angielskiego, istnieje możliwość zapewnienia pomocy tłumacza – poproś kogoś, żeby zadzwonił i podał nam wymagany język.
- Skontaktuj się ze swoim lekarzem POZ.
- Jeśli jesteś opiekunem, zadzwoń do **Carers Support West Sussex – 0300 028 8888**

Odczuwasz stres z powodu kwestii finansowych, mieszkaniowych lub innych?

- Aby uzyskać doradztwo i informacje na temat świadczeń socjalnych, zadzwoń do **Citizens Advice West Sussex – 0808 278 7969**
- Aby uzyskać doradztwo na temat mieszkania, zadzwoń do **Shelter – 0808 800 4444** (od poniedziałku do piątku, od 8:00 do 18:00) lub do **Citizens Advice West Sussex – 0808 278 7969**
- Aby uzyskać wsparcie w zakresie nadużywania narkotyków i alkoholu, zadzwoń do **DAWN (the West Sussex Drug and Alcohol Wellbeing Network) – 0330 128 1113**
- Aby uzyskać wsparcie w zakresie przemocy domowej, zadzwoń do **Worth – 0330 222 8181** (od poniedziałku do piątku, od 9:00 do 17:00) lub na **The National Domestic Abuse Helpline (24/7) – 0808 2000 247**

„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.

