



Ми є членами Pathfinder West Sussex, групи організацій, які працюють разом для підтримки психічного здоров'я. Це означає, що ми можемо направити вас до відповідних організацій, які зможуть допомогти вам в інших регіонах Великобританії.

Більш детальну інформацію можна знайти за адресою:

[www.](http://www.pathfinderwestsussex.org.uk)

[pathfinderwestsussex.org.uk](http://www.pathfinderwestsussex.org.uk)

West Sussex mind

Ви також можете знайти нас на

www.westsussexmind.org

або шукайте нас в Instagram, Facebook і Twitter, ввівши West Sussex Mind

Ми також пропонуємо безкоштовні курси з:

- формування самооцінки та впевненості в собі
- побудова міцних сімейних та дружніх стосунків
- набуття нових навичок і вивчення нових способів вирішення проблем
- допомога в процесі повернення до навчання чи роботи
- досягнення особистих і суспільних цілей

Більше інформації можна знайти за адресою:

West Sussex Mind | Mental health training

The Gateway, 8-10 Durrington Lane,
Worthing BN13 2QG
Charity no: 1155918

Підтримка психічного здоров'я

Ми вважаємо, що ніхто не повинен боротися зі своїми проблемами на самоті



Хвилюєтеся ви за психічне здоров'я своє чи близьких? - зверніться за допомогою!

West Sussex mind



Vladyslava Bondar - mental health outreach and development worker for Ukrainian and Polish community

Привіт! Мене звати Влада, і я працюю з West Sussex Mind над проектом допомоги українській та польській громадам у Ворсінгу та околицях. Моє завдання — популяризувати послуги підтримки, які пропонує Mind, і безпосередньо допомагати українцям та полякам в отриманні цієї допомоги.

Якщо ви відчуваєте, що у вас або у когось із ваших близьких проблеми - ми допоможемо!



дзвоніть нам:
0300 303 5652
або напишіть листа на адресу:
helppoint@westsussexmind.org

і попросіть українського перекладача



Якщо вам потрібна допомога чи підтримка West Sussex Mind, зв'яжіться зі мною:
тел.: 07494055440
vlada.bondar@westsussexmind.org

Якщо вам комфортніше спілкуватися в месенджері, зв'яжіться зі мною в телеграм:

+44 7494055440

West Sussex Mind:

- ми організуємо групи підтримки, а також 1-1 зустрічі з кваліфікованими співробітниками
- ми проводимо тренінги та семінари, щоб допомогти зміцнити та піклуватися про психічне здоров'я

Під час зустрічей ви знайдете нових друзів, набудете нових навичок та отримаєте поради

Ви станете частиною спільноти, яка допоможе вам почуватись краще та піклуватись про своє психічне здоров'я