

Oxfordshire  mind

Krótki przewodnik  
po naszych usługach  
2024-2025

Przegląd dostępnych usług

# Udzielanie informacji

## Ta usługa może być pomocna, jeśli...

- potrzebujesz wsparcia w zakresie swojego lub czyjegoś zdrowia psychicznego,
- chcesz uzyskać informacje o usługach dostępnych w swojej okolicy,
- chcesz skorzystać z naszych usług,
- potrzebujesz porady na temat świadczeń socjalnych i zdrowia psychicznego.

## Usługa może być mniej pomocna dla osób, które...

- potrzebują natychmiastowego wsparcia i chcą porozmawiać o swoich problemach osobiście.

## Dzięki tej usłudze możesz poprawić swoje samopoczucie poprzez...

- Nawiązywanie relacji
- Uczenie się



01865 247788



[info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)



07451 277973



# Indywidualne wsparcie dla dzieci i młodzieży

## Ta usługa może być pomocna, jeśli...

- jesteś w wieku od 7 do 17 lat,
- masz zaufaną osobę dorosłą, która będzie wspierać Twoje cele związane z poprawą zdrowia psychicznego i zachowaniem dobrego samopoczucia,
- chcesz porozmawiać o tym, jak się czujesz,
- jesteś gotów chodzić na wizyty do wybranej przychodni lekarza rodzinnego.

## Usługa może być mniej pomocna dla osób, które...

- nie czują się na siłach, aby uczęszczać na wizyty do przychodni,
- są w wieku od 0 do 6 lat.

Aby uzyskać więcej informacji o wsparciu dla dzieci, młodzieży i rodzin oferowanym przez Oxfordshire Mind oraz usług dostępnych w swojej okolicy, skontaktuj się z nami pod adresem [info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)

W celu uzyskania profesjonalnego wsparcia prosimy o kontakt pod adresem: [cyp@oxfordshiremind.org.uk](mailto:cyp@oxfordshiremind.org.uk)

ZESKANUJ  
KOD QR



# Grupy wsparcia rówieśniczego

## Ta usługa może być pomocna, jeśli...

- czujesz się osamotniony,
- chcesz nawiązać relacje z ludźmi o podobnych doświadczeniach,
- chcesz wziąć udział w niewymagających aktywnościach, dzięki którym poprawisz swoje samopoczucie.

## Usługa może być mniej pomocna dla osób, które...

- potrzebują indywidualnego wsparcia (1:1),
- nie chcą obecnie brać udziału w sesjach grupowych.

## Dzięki tej usłudze możesz poprawić swoje samopoczucie poprzez...

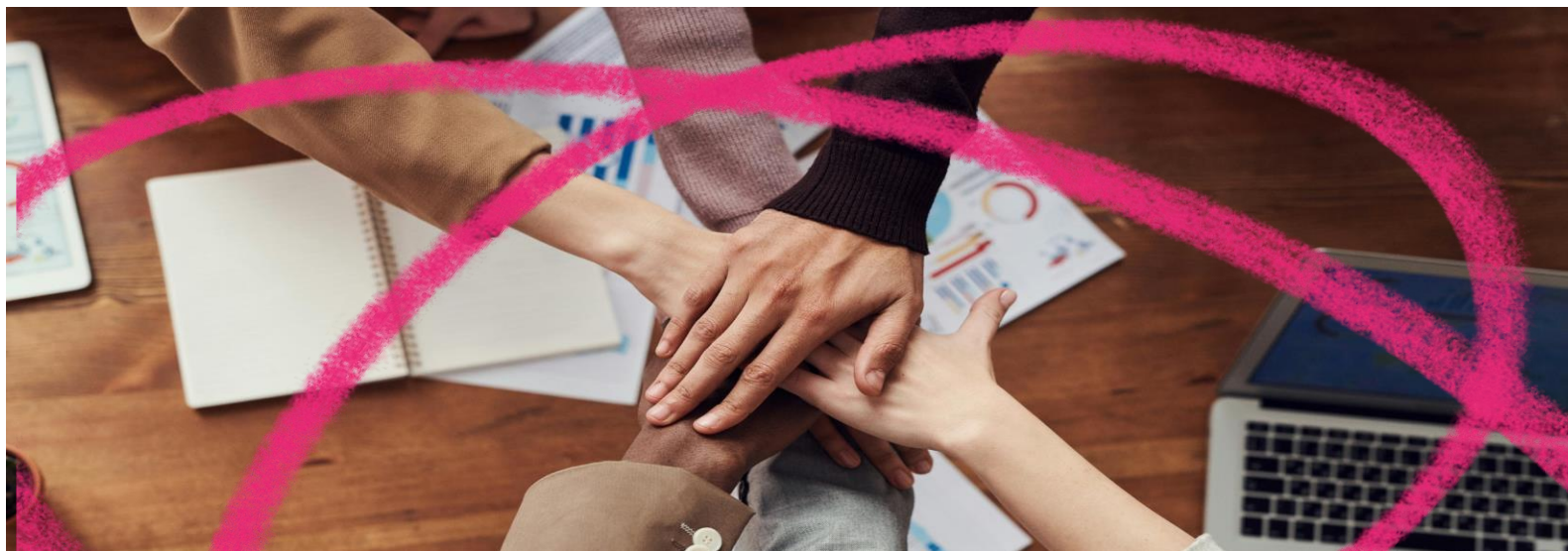
- Nawiązywanie relacji
- Aktywność fizyczną
- Uczenie się
- Umiejętność cieszenia się małymi rzeczami



**Zadzwoń, aby dowiedzieć się więcej - 01865 247888**



**Napisz, aby uzyskać dodatkowe informacje - [info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)**



# Bezpieczna przystań

## Ta usługa może być pomocna, jeśli...

- zmagasz się z trudnościami,
- potrzebujesz natychmiastowego wsparcia,
- potrzebujesz wsparcia, aby poczuć się bezpiecznie,
- potrzebujesz znaleźć się w bezpiecznym, wspierającym środowisku, aby wyjść z kryzysu psychicznego.

## Usługa może być mniej pomocna dla osób, które...

- szukają grupy wsparcia, z którą mogliby się regularnie spotykać,
- mają mniej niż 18 lat,
- kontaktują się z nami bezpośrednio po dokonaniu samookaleczenia lub przedawkowaniu.

## Dzięki tej usłudze możesz poprawić swoje samopoczucie poprzez...

- Nawiązywanie relacji
- Umiejętność cieszenia się małymi rzeczami
- Uczenie się



**01865 903 037**

**Infolinia czynna:** w godzinach od 12:00 do 21.30, 7 dni w tygodniu



**osh@oxfordshiremind.org.uk**



# Kursy edukacyjne i dotyczące umiejętności radzenia sobie z trudnościami

## Ta usługa może być pomocna, jeśli...

- chcesz poznać techniki poprawiające samopoczucie,
- lubisz uczyć się w grupie.

## Usługa może być mniej pomocna dla osób, które...

- potrzebują indywidualnego wsparcia (1:1),
- nie chcą obecnie brać udziału w sesjach grupowych.
- na tę chwilę potrzebują wsparcia o mniej ustrukturyzowanym charakterze.

## Dzięki tej usłudze możesz poprawić swoje samopoczucie poprzez...

- Nawiązywanie relacji
- Umiejętność cieszenia się małymi rzeczami
- Uczenie się
- Dawanie czegoś od siebie



**Zadzwoń, aby dowiedzieć się więcej - 01865 247888**



**Napisz, aby uzyskać dodatkowe informacje -  
[info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)**

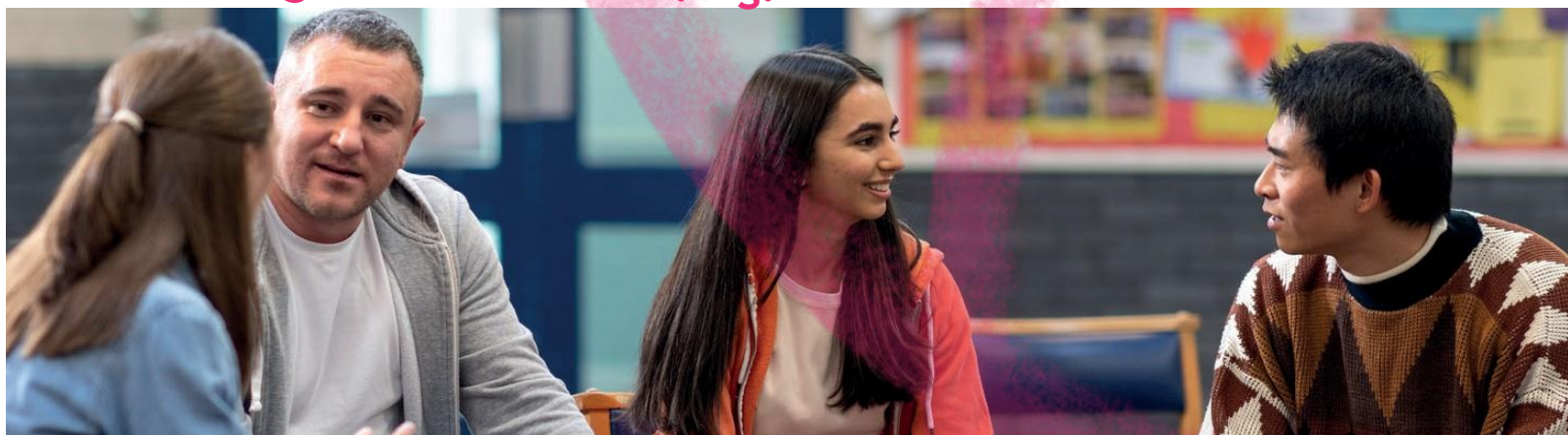
Zarządzanie silnymi emocjami

Zrozumienie poczucia własnej wartości

Zarządzanie stresem

Umiejętności asertywnej komunikacji

5 sposobów na dobre samopoczucie



# Wsparcie społeczne w ramach podstawowej opieki zdrowotnej

## Ta usługa może być pomocna, jeśli...

- chcesz lepiej zrozumieć, w jaki sposób możesz poprawić swoje samopoczucie,
- chcesz dowiedzieć się więcej o usługach, grupach i wsparciu w swojej okolicy i innych regionach,
- chcesz skorzystać ze zorganizowanego, indywidualnego wsparcia obejmującego 6 sesji,
- chcesz mieć dostęp do wsparcia w pobliżu miejsca zamieszkania - w swojej przychodni lekarskiej,
- doświadczasz problemów wpływających na Twoje samopoczucie w jakimkolwiek stopniu,
- potrzebujesz więcej czasu na rozmowę, niż może zaoferować Ci lekarz rodzinny.

## Usługa może być mniej pomocna dla osób, które...

- znajdują się w bezpośrednim kryzysie,
- potrzebują wsparcia w związku ze zdrowiem fizycznym,
- wymagają interwencji klinicznej, takiej jak zwolnienie lekarskie lub przepisanie leków,
- chcą uzyskać medyczną diagnozę.



Dzięki tej usłudze możesz poprawić swoje samopoczucie poprzez...

- Nawiązywanie relacji
- Umiejętność cieszenia się małymi rzeczami
- Uczenie się



Jak skorzystać z usługi: skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.

Oxfordshire  mind

Każdy, kto ma problemy ze zdrowiem psychicznym, może bez obaw zwrócić się do nas o pomoc i wsparcie - jesteśmy do Waszej dyspozycji.

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