

Oxfordshire  mind

Broșura de prezentare a
serviciilor noastre
2024-2025

Serviciile care sunt disponibile
pentru tine, pe scurt

Serviciul de informare

Acest serviciu îți poate fi de folos dacă...

- ai nevoie de sprijin pentru tine sau altcineva în legătură cu starea de bine și echilibrul psihic
- cauți informații despre serviciile disponibile în zona ta
- ești interesat(ă) să utilizezi serviciile noastre
- ai nevoie de sfaturi și consiliere despre beneficiile de ajutor social și sănătate mintală

Este mai puțin probabil să îți fie de ajutor dacă...

- ai nevoie de sprijin personal chiar astăzi

Te poate ajuta în următoarele moduri...

- să te conectezi
- să continui să înveți lucruri noi



01865 247788



info@oxfordshiremind.org.uk



07451 277973



Sprijin unu la unu pentru copii și tineri

Acest serviciu îți poate fi de folos dacă...

- ai între 7 și 17 ani
- te poți baza pe un adult de încredere care să te susțină în obiectivele tale de sănătate mintală, stare de bine și echilibru psihic
- ești dispus(ă) să vorbești despre cum te simți
- poți să te prezinți la medicul de familie la care ești înregistrat(ă)

Este mai puțin probabil să îți fie de ajutor dacă...

- nu te simți confortabil să vii la medicul tău de familie
- ai între 0 și 6 ani

Pentru a afla mai multe despre sprijinul pentru copii, tineri și familii disponibil din partea Oxfordshire Mind și a organizațiilor locale, contactează info@oxfordshiremind.org.uk

Pentru întrebări pe teme specializate și sprijin din partea specialiștilor, contactează cyp@oxfordshiremind.org.uk

SCANEAZĂ AICI



Grupuri de sprijin reciproc

Acest serviciu îți poate fi de folos dacă...

- te simți izolat(ă)
- dorești să fii în același loc cu persoane cu experiențe similare
- dorești să participi la activități ușoare care ar putea să îți ridice moralul

Este mai puțin probabil să îți fie de ajutor dacă...

- dorești sprijin unu la unu
- deocamdată nu te interesează să vezi cum este într-o sesiune de grup

Te poate ajuta în următoarele moduri...

- să te conectezi
- să fii activ(ă)
- să fii prezent(ă)
- să continui să înveți lucruri noi



Sună pentru mai multe informații - 01865 247888

Trimite e-mail pentru mai multe informații - info@oxfordshiremind.org.uk



Zona ta de siguranță

Acest serviciu îți poate fi de folos dacă...

- faci față cu greu
- ai nevoie de sprijin imediat
- ai nevoie de ajutor ca să fii în siguranță
- cauți un mediu sigur, care să te susțină pentru a trece peste o criză de sănătate mintală

Este mai puțin probabil să îți fie de ajutor dacă...

- ești în cătarea unui grup obișnuit de sprijin
- ai mai puțin de 18 ani
- ți-ai făcut rău sub vreo formă sau ai luat o supradoză la momentul în care ne-ai contactat

Te poate ajuta în următoarele moduri...

- să te conectezi
- să fii prezent(ă)
- să continui să înveți lucruri noi



01865 903 037

Program: 12:00 - 21:30, 7 zile pe săptămână



osh@oxfordshiremind.org.uk



Cursuri educaționale și de abilități de adaptare

Acest serviciu îți poate fi de folos dacă...

- dorești să descoperi tehnici de îmbunătățire a stării de bine
- îți place să înveți în echipă

Este mai puțin probabil să îți fie de ajutor dacă...

- dorești sprijin unu la unu
- deocamdată nu te interesează să vezi cum este într-o sesiune de grup
- momentan, ai prefera să primești sprijin mai puțin structurat

Te poate ajuta în următoarele moduri...

- să te conectezi
- să fii prezent(ă)
- să continui să înveți lucruri noi
- să oferi



Sună pentru mai multe informații - 01865 247888



Trimite e-mail pentru mai multe informații - info@oxfordshiremind.org.uk

Gestionarea emoțiilor puternice

Explorarea stimei de sine

Gestionarea stresului

Abilități de comunicare asertivă

5 căi ca să fii bine cu tine



Serviciul de prescriere socială în asistența medicală primară

Acest serviciu îți poate fi de folos dacă...

- dorești ajutor pentru a înțelege cum ai putea să îți menții starea de bine
- dorești să afli mai multe despre serviciile, grupurile și sprijinul disponibile în zona în care te afli și din afara acesteia
- cauți sprijin structurat unu la unu, pe parcursul a 6 ședințe
- dorești acces la sprijin aproape de casă, la medicul de familie
- te confrunți cu probleme care îți afectează starea de bine în vreunul din rolurile tale sociale
- ai nevoie de mai mult timp decât îți poate oferi medicul de familie pentru a te sprijini

Este mai puțin probabil să îți fie de ajutor dacă...

- te afli într-o situație de criză imediată
- ai nevoie de sprijin într-o problemă fizică
- ai nevoie de intervenție clinică, cum ar fi o adeverință de concediu medical sau un medicament
- ai nevoie de un diagnostic medical

Te poate ajuta în următoarele moduri...

- să te conectezi
- să fii prezent(ă)
- să continui să înveți lucruri noi



SCANEAZĂ AICI



Cum se accesează: la cabinetul medicului de familie

Oxfordshire  Mind

Suntem aici pentru a ne asigura că oricine are o problemă de sănătate mintală are la cine să apeleze pentru consiliere și sprijin.

www.oxfordshiremind.org.uk