

Oxfordshire  mind

Naša malá brožúra služieb 2024 – 2025

Prehľad služieb, ktoré máte k
dispozícii

Informačné služby

Tie môžu byť užitočné, ak...

- potrebujete vy alebo niekto iný pomôcť v oblasti duševnej pohody
- chcete získať informácie o službách dostupných vo vašej oblasti
- máte záujem o využívanie našich služieb
- potrebujete poradiť ohľadom dávok v oblasti duševnej pohody a duševného zdravia

Je menej pravdepodobné, že vám pomôžu, ak...

- potrebujete podporu medzi štyrmi očami ešte dnes

Môžu pomôcť pri týchto spôsoboch zlepšenia duševnej pohody...

- Spojte sa
- Vzdelávajte sa



01865 247788



info@oxfordshiremind.org.uk



07451 277973



1:1 Podpora pre deti a mladistvých

Tá môže byť užitočná, ak...

- ste vo veku 7 – 17 rokov
- máte vo svojom živote dospelú osobu, ktorej dôverujete a ktorá podporuje vaše ciele v oblasti duševného zdravia a pohody
- ste ochotný/á hovoriť o tom, ako sa cítite
- môžete navštevovať ambulanciu svojho všeobecného lekára

Je menej pravdepodobné, že vám pomôže, ak...

- vám nie je príjemné ísť do ambulancie svojho všeobecného lekára.
- ste vo veku 0 – 6 rokov

Viac informácií o podpore CYP a rodín v rámci organizácie Oxfordshire Mind a vo vašom okolí získate na adrese

info@oxfordshiremind.org.uk

V prípade odborných otázok kontaktujte
cyp@oxfordshiremind.org.uk

OSKENUJ



Skupiny vzájomnej podpory



Tie môžu byť užitočné, ak...

- sa cítite izolovane
- sa chcete stretávať s ľuďmi s podobnými skúsenosťami
- sa chcete zúčastniť nenáročných aktivít, ktoré by mohli pomôcť vašej duševnej pohode

Je menej pravdepodobné, že vám pomôžu, ak...

- chcete individuálnu podporu (jeden na jedného)
- momentálne neuvažujete o skupinovom sedení

Môžu pomôcť pri týchto spôsoboch zlepšenia duševnej pohody...

- Spojte sa
- Bud'te aktívny/a
- Vzdelávajte sa
- Všímajte si



Pre viac informácií zavolajte na – 01865 247888



Pre viac informácií pošlite email na – info@oxfordshiremind.org.uk



Bezpečný prístav

Ten môže byť užitočný, ak...

- zápasíte s ťažkosťami
- potrebujete pomoc už dnes
- potrebujete pomoc, aby ste boli v bezpečí
- chcete mať bezpečné, podporujúce prostredie na prekonanie krízy duševného zdravia

Je menej pravdepodobné, že vám pomôže, ak...

- hľadáte pravidelnú podpornú skupinu, do ktorej by ste sa mohli zapojiť
- ste mladší ako 18 rokov
- ste si ublížili alebo ste sa predávkovali v čase, keď ste nás kontaktovali

Môže pomôcť pri týchto spôsoboch zlepšenia duševnej pohody...

- Spojte sa
- Všímajte si
- Vzdelávajte sa



01865 903 037

Otváracie hodiny: 12.00 – 21.30, 7 dní v týždni



osh@oxfordshiremind.org.uk



Kurzy zamerané na vzdelávacie zručnosti a schopnosti vyrovnáť sa s problémami

Tie môžu byť užitočné, ak...

- chcete objaviť techniky na zlepšenie duševnej pohody
- sa radi vzdelávate v skupine

Je menej pravdepodobné, že vám pomôžu, ak...

- chcete individuálnu podporu (jeden na jedného)
- momentálne neuvažujete o skupinovom sedení
- by ste v súčasnosti uprednostnili menej štruktúrovanú podporu

Môžu pomôcť pri týchto spôsoboch zlepšenia duševnej pohody...

- Spojte sa
- Všímajte si
- Vzdelávajte sa
- Dávajte



Pre viac informácií zavolajte na - 01865 247888



Pre viac informácií pošlite email na – info@oxfordshiremind.org.uk

Zvládanie silných

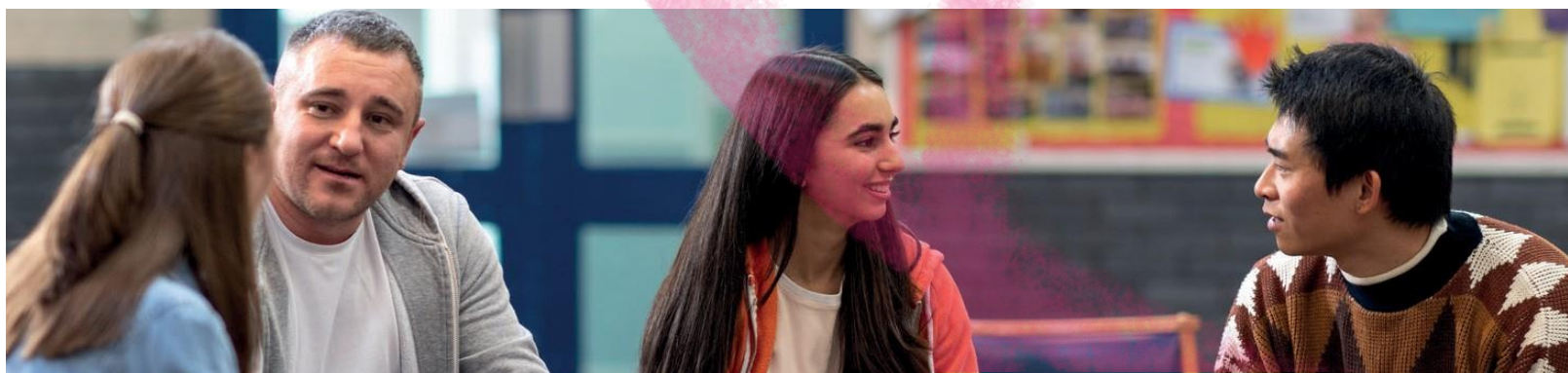
emócií Skúmanie

sebaúcty Zvládanie

stresu

Asertívne komunikačné
zručnosti

5 ciest k duševnej pohode



Služba sociálnej preskripcie primárnej starostlivosti

Tá môže byť užitočná, ak...

- potrebujete pomoc pri pochopení, ako si môžete zlepšiť vlastnú pohodu
- by ste sa chceli dozvedieť viac o službách, skupinách a podpore vo vašom okolí a mimo neho
- by ste chceli štruktúrovanú individuálnu podporu počas 6 stretnutí
- by ste chceli mať prístup k podpore v blízkosti vášho domova v ambulancii všeobecného lekára
- máte problémy, ktoré ovplyvňujú vašu pohodu v akejkolvek oblasti
- chceli by ste na podporu viac času, ako vám môže ponúknuť všeobecný lekár



Je menej pravdepodobné, že vám pomôže, ak...

- ste v bezprostrednej kríze
- potrebujete pomôcť s fyzickým problémom
- potrebujete klinickú intervenciu, napríklad potvrdenie o zdravotnej spôsobilosti alebo lieky
- hľadáte lekársku diagnózu

Môže pomôcť pri týchto spôsoboch zlepšenia duševnej pohody...

- Spojte sa
- Všímajte si
- Vzdelávajte sa



Ako sa k nim dostať: prostredníctvom ambulancie vášho všeobecného lekára

Oxfordshire  mind

Sme tu, aby sme sa uistili, že každý, kto má problémy s duševným zdravím, sa má kam obrátiť o radu a pomoc.

www.oxfordshiremind.org.uk