

Oxfordshire  mind

Маленька книжка про наші
послуги
2024–2025

Огляд доступних послуг

Інформаційна служба

Може бути корисною, якщо...

- Вам або іншій людині потрібна підтримка психічного здоров'я
- Вам потрібна інформація про послуги, які надають у вашому регіоні
- Ви зацікавлені скористатися нашими послугами
- Вам потрібна порада щодо соціальних виплат і психічного здоров'я

Буде менш корисною, якщо...

- Вам потрібна підтримка під час індивідуальної зустрічі вже сьогодні

Може допомогти в таких способах досягнення добробуту...

- Спілкуйтеся
- Навчайтеся



01865 247788



info@oxfordshiremind.org.uk



07451 277973



Індивідуальна підтримка дітей та молоді

Може бути корисною, якщо...

- Вам від 7 до 17 років
- Вас опікує довірений дорослий, який підтримує ваші цілі щодо поліпшення психічного здоров'я та добробуту
- Ви готові розповісти про своє самопочуття
- Ви маєте змогу відвідувати кабінет лікаря загальної практики за місцем реєстрації

Буде менш корисною, якщо...

- Вам незручно відвідувати кабінет лікаря загальної практики
- Вам від 0 до 6 років

Щоб отримати інформацію про розширену підтримку CYP & Families від Oxfordshire Mind у вашому регіоні, надішліть електронного листа за такою адресою:

info@oxfordshiremind.org.uk

Професійні запити надсилайте на таку електронну адресу:

cyp@oxfordshiremind.org.uk

СКАНУЙТЕ



Групи взаємодопомоги

Можуть бути корисними, якщо...

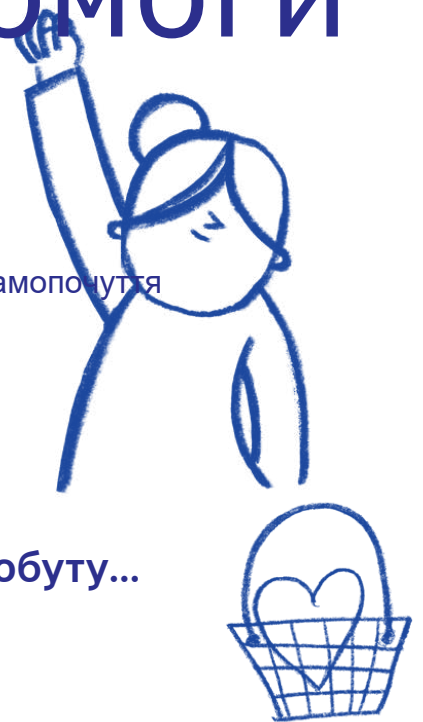
- Ви відчуваєте себе ізольованими
- Ви хотіли б поспілкуватися з людьми зі схожими проблемами
- Ви бажаєте взяти участь у простих заходах, які можуть поліпшити ваше самопочуття

Будуть менш корисними, якщо...

- Вам потрібна підтримка під час індивідуальної зустрічі
- Ви зараз не розглядаєте участь у групових заняттях

Можуть допомогти в таких способах досягнення добробуту...

- Спілкуйтеся
- Навчайтеся
- Будьте активними
- Будьте уважними



Докладніше за телефоном 01865 247888



Щоб отримати докладну інформацію, надішліть електронного листа на адресу info@oxfordshiremind.org.uk



Притулок

Може бути корисним, якщо...

- Ви намагаєтеся впоратися з проблемами
- Вам потрібна підтримка вже сьогодні
- Вам потрібна підтримка й захист
- Ви шукаєте безпечне та сприятливе середовище для подолання кризи психічного здоров'я

Буде менш корисним, якщо...

- Ви шукаєте постійну групу підтримки
- Вам менше 18 років
- Ви завдали собі шкоди чи прийняли велику дозу препаратів під час звернення до нас

Може бути корисним у таких способах досягнення добробуту...

- Спілкуйтеся
- Будьте уважними
- Навчайтеся



01865 903 037

Графік роботи: з 12:00 до 21:30 (без вихідних)



osh@oxfordshiremind.org.uk



Навчальні курси та уроки подолання кризи

Можуть бути корисними, якщо...

- Ви бажаєте оволодіти техніками поліпшення свого добробуту
- Вам подобається навчатися в групах

Менш корисні, якщо...

- Вам потрібна підтримка під час індивідуальної зустрічі
- Ви зараз не розглядаєте участь у групових заняттях
- Ви зараз надаєте перевагу менш структурованій допомозі

Можуть допомогти в таких способах досягнення добробуту...

- Спілкуйтеся
- Будьте уважними
- Навчайтеся
- Діліться



Докладніше за телефоном 01865 247888



Щоб отримати докладну інформацію, надішліть електронного листа на адресу info@oxfordshiremind.org.uk

Уроки керування сильними емоціями

Дослідження самооцінки

Керування стресом

Мистецтво спілкування

5 шляхів до добробуту



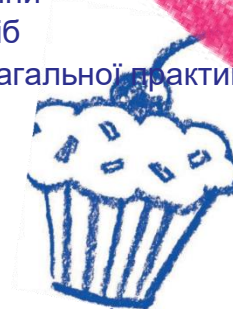
Соціальна служба первинної медичної допомоги

Може бути корисною, якщо...

- Ви хочете зрозуміти, як можна подбати про своє здоров'я
- Ви хотіли б дізнатися більше про послуги, групи та підтримку у своєму регіоні та за його межами
- Ви потребуєте структурованої індивідуальної підтримки протягом 6 сеансів
- Ви потребуєте підтримки поблизу свого дому в практиці загальної медицини
- Ви маєте проблеми, які впливають на ваше самопочуття в будь-якій спосіб
- Вам необхідно більше часу на підтримку, ніж може запропонувати лікар загальної практики

Буде менш корисною, якщо...

- Ви перебуваєте в гострій кризі
- Вам потрібна підтримка через фізичні проблеми
- Ви потребуєте клінічного втручання (наприклад, потрібно отримати препарати або лікарняний)
- Вам потрібно отримати медичний діагноз



Може допомогти в таких способах досягнення добробуту...

- Спілкуйтеся
- Будьте уважними
- Навчайтеся



СКАНУЙТЕ



Як зв'язатися: через місцеву клініку загальної практики

Oxfordshire  mind

Ми працюємо, щоб кожна людина,
яка має проблеми із психічним
здоров'ям, мала куди звернутися за
порадою та підтримкою.

www.oxfordshiremind.org.uk