



Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive



Twoje Zdrowie Psychiczne Broszura Informacyjna

Spis treści

Wprowadzenie	4
O zdrowiu psychicznym	5
Dbanie o swoje zdrowie psychiczne	5
Zatroszcz się o innych	7
Radzenie sobie z problemami życiowymi	8
Czujesz się tak, jakbyś już nie mógł sobie poradzić?	10
Powszechne problemy zdrowia psychicznego	12
Organizacje udzielające wsparcia	15

Wprowadzenie

Niniejsza broszura została wydrukowana jako część kampanii 'Twoje Zdrowie Psychiczne', której celem jest wzrost wiedzy oraz zrozumienia dla zdrowia i dobrostanu psychicznego w Irlandii.

Planując tę kampanię, przeprowadziliśmy narodowe badanie, pytając Irlandczyków o ich wiedzę oraz postawy wobec zdrowia psychicznego i tego, co ono dla nich oznacza. Odpowiedzi były bardzo zróżnicowane. Podczas gdy większość Irlandczyków zgodziła się ze stwierdzeniem, że każdy może doświadczyć problemów związanych ze zdrowiem psychicznym (85%), jednocześnie wiele osób przyznało, że gdyby to one miały problem ze zdrowiem psychicznym, nie chciałyby, by inni o tym wiedzieli (62%).

Wyzwaniem kampanii 'Twoje Zdrowie Psychiczne' jest sprawienie, by rozmowa na temat zdrowia psychicznego w codziennym życiu spotkała się ze zrozumieniem. Zdrowie psychiczne to coś, co może być dobre lub złe i jest ważną częścią każdego z nas.

Celem tej książki jest:

- wyszczególnienie sposobów, dzięki którym sami możemy zadbać o nasze zdrowie psychiczne
- zachęcenie, by zatroszczyć się o ludzi dookoła nas, oraz
- przegląd najczęściej spotykanych problemów zdrowia psychicznego.

Broszura zawiera także listę organizacji i agencji, które udzielają informacji oraz pomocy w zakresie zdrowia psychicznego.

Kampania 'Twoje Zdrowie Psychiczne' została opracowana przez HSE Narodowe Biuro do Spraw Prewencji Samobójstwa przy współpracy z wolontariuszami oraz osobami służby publicznej, jako część programu Reach Out – Narodowa Strategia Akcji na rzecz Prewencji Samobójstwa (the National Strategy for Action on Suicide Prevention). Recenzja: Sandra Hogan, Aware; Brian Howard, Mental Health Ireland; Kahlil Thompson Coyle, Shine (dawniej Schizophrenia Ireland); oraz Dr Rachael Cullivan, Irish College of Psychiatrists.

O zdrowiu psychicznym

Zdrowie psychiczne to coś, co każdy z nas posiada. Każdy z nas powinien dbać o swoje zdrowie psychiczne w taki sam sposób w jaki dba o zdrowie fizyczne.

Możesz zachować zdrowie psychiczne i radzić sobie z problemami natury zdrowia psychicznego w podobny sposób, w jaki radzisz sobie ze zdrowiem fizycznym. Czasem kroki, jakie podejmujesz, by dbać o zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne, są takie same.

Zdrowie psychiczne jest ważne dla każdego z nas. Naucz się, jak dbać o swoje.

Dbanie o swoje zdrowie psychiczne

— Zaakceptuj siebie

Wszyscy się różnimy, ale jedna rzecz, jaka jest nam wspólna to fakt, że nikt z nas nie jest idealny. Wiele rzeczy, takich jak nasze pochodzenie, kolor skóry, płeć, religia, seksualność sprawia, że dziś jesteśmy, kim jesteśmy. Każdy z nas ma coś do zaoferowania światu i każdy z nas zasługuje na szacunek, łącznie z Tobą, Czytelniku. Spróbuj nie traktować się zbyt surowo.

— Zaangażuj się

Spotykanie się z ludźmi i angażowanie się w nowe aktywności może sprawić wielką różnicę - w życiu Twoim i innych osób. Zapisz się do klubu, spotkaj z przyjaciółmi, zapisz się na kurs - jest wiele rzeczy, z których możesz skorzystać, jeśli tylko rozejrzysz się dookoła. Nie tylko Ty poczujesz się lepiej, ale skorzystasz też ze wspierania innych.

— Bądź aktywny

Regularne ćwiczenia naprawdę mogą wzmocnić Twój dobrostan psychiczny. Znajdź coś, co sprawia Ci radość - sport, pływanie, spacerowanie, taniec czy jazdę na rowerze - i po prostu zacznij to uprawiać. Na początku może być trudno, ale wysiłek się opłaci. Regularne ćwiczenia sprawią, że poczujesz się pozytywnie nastawiony do siebie i świata.

Jedz zdrowo

Zdrowa zbilansowana dieta nie tylko poprawi to, jak się czujesz, ale poprawi też sposób, w jaki myślisz. Spróbuj jeść regularnie i docelowo jeść pięć porcji owoców i warzyw każdego dnia. Zdrowe jedzenie jest podstawą do tego, by Twoje ciało i umysł funkcjonowało poprawnie.

Pozostań w kontakcie z przyjaciółmi

Nie musisz 'być silny' i radzić sobie ze wszystkim samemu. Przyjaciele są ważni, szczególnie wtedy, gdy jest nam ciężko, więc warto być z nimi w kontakcie.

Odpoczywaj

Jeśli za dużo obowiązków sprawia, że masz obniżony nastrój, znajdź czas na relaks i odpoczynek. Włącz do swojego planu dnia czynności, które pomagają Ci się odprężyć, jak słuchanie muzyki, czytanie czy oglądanie filmów. Znajdź sobie coś, co sprawia Ci przyjemność i pomoże Ci się zrelaksować. Nawet 10 minut odpoczynku w ciągu zapracowanego dnia może sprawić ogromną różnicę i pomóc Ci lepiej radzić sobie ze stresem.

Zrób coś kreatywnego

Różne rodzaje kreatywności mogą Ci pomóc, gdy jesteś zaniepokojony czy smutny. Mogą też sprawić, że wzrośnie Twoja pewność siebie. Muzyka, pisanie, malarstwo, poezja, gotowanie czy uprawianie ogrodu – poeksperymentuj, aż znajdziesz coś, co pasuje do Ciebie.

Nie upijaj się

Picie alkoholu, by poradzić sobie z problemami może tylko pogorszyć sprawy. Najlepsze jest spożywanie alkoholu z umiarem i unikanie stanu upojenia. Nadużywanie alkoholu może zniszczyć Twoje zdrowie i nie pomoże Ci poradzić sobie z przyczynami Twoich zmartwień.

Rozmawiaj o tym, co Cię gryzie

Wielu z nas czuje się czasami przytłoczonymi problemami i wyizolowanymi. Rozmowa o tym, jak się czujesz, pomoże Ci. Zwierz się komuś, komu ufasz, a jeśli czujesz, że nie masz nikogo, z kim możesz porozmawiać, zadzwoń na numer telefonu zaufania np. takiego, jak prowadzą Samarytanie - 1850 60 90 90.

Zwróć się po pomoc

Jeśli czujesz się źle fizycznie, idziesz do lekarza, zatem nie czuj się zawstydzony prosząc o pomoc w zakresie zdrowia psychicznego. Każdy potrzebuje pomocy od czasu do czasu i nic w tym złego, by o tę pomoc poprosić. Tak naprawdę, zwrócenie się po pomoc jest oznaką siły osobowości.

Zatroszcz się o innych

Problemy w relacjach z przyjaciółmi czy rodziną, w szkole czy pracy, tak jak i stres codziennego życia mogą sprawić, że będziesz nazbyt wrażliwy, podirytowany, leniwy, zamknięty w sobie czy buntowniczo nastawiony. Te uczucia są normalne i zwykle mijają. Jeśli jednak nie ustąpią, mogą być oznaką problemu psychicznego. Zachowania wypisane poniżej mogą wskazywać na problem natury psychicznej.

- Odsunięcie się od przyjaciół, rodziny, szkoły, pracy, sportu czy innych rzeczy, z których zazwyczaj czerpiemy przyjemność
- Poważna zmiana nastroju czy nieadekwatne reakcje na pewne sytuacje
- Zakłócony sen – albo osoba śpi niewystarczająco długo lub stanowczo za dużo
- Zakłócone odżywianie się – spożywanie mniej jedzenia niż normalnie lub objadanie się
- Zaabsorbowanie lub obsesja jakimś szczególnym problemem, sprawą
- Niedbanie o swój wygląd zewnętrzny czy własne obowiązki
- Obniżenie wydajności w pracy, szkole czy zaniechanie hobby
- Robienie rzeczy, które nie mają sensu dla innych, słyszenie lub widzenie rzeczy, których nikt inny nie widzi czy słyszy

Jeśli myślisz, że ktoś, kogo znasz, może doświadczać problemów, bądź czujny na zachowania i symptomy wymienione na stronie 7 i porozmawiaj z nim o tym. Większość osób zwróci się do swojego przyjaciela czy przyjaciółki w trudnych chwilach, zatem okazanie gotowości do udzielenia wsparcia, kiedy tego potrzeba, może naprawdę pomóc.

Pamiętaj jednak, że to bardzo ważne, by zadbać też o swoje zdrowie psychiczne, dlatego nie bierz na siebie więcej, niż możesz udźwignąć. Porozmawiaj z kimś o swoich zmartwieniach. Nie jesteś odpowiedzialny za wszystkich ludzi, ale możesz zaoferować im wsparcie.

To może być bardzo niepokojące, gdy ktoś mówi Ci, że ma myśli samobójcze. Czasem osoba nie chce, by ktokolwiek inny się o tym dowiedział. Musisz jednak jej wytłumaczyć, że nie możesz tej informacji zachować dla samego siebie i, że możesz jej pomóc poszukać wsparcia, jakiego potrzebuje. Jeśli ktoś Ci się zwierzy, oznacza to, że szuka pomocy. Jeśli nie chciałby pomocy, nie powiedziałby Ci o swoich myślach samobójczych.

Radzenie sobie z problemami życiowymi

W miarę, jak się starzejemy, doświadczamy zmian w niemalże każdej sferze naszego życia. Negatywne przeżycia mogą być stresujące i ten stres może wpłynąć na nasze zdrowie psychiczne. Te przeżycia to:

- molestowanie czy znęcanie się,
- problemy w związku,
- utrata pracy oraz
- utrata bliskiej osoby.

— Molestowanie czy znęcanie się

Wiele osób doświadcza znęcania się czy molestowania psychicznego. Każdy może być prześladowany - bez względu na wiek, kolor skóry, płeć, religię czy orientację seksualną. Może to mieć miejsce w klasie czy na boisku, w domu czy miejscu pracy.

Bycie ofiarą znęcania się może spowodować, że poczujesz się zagrożony, zaniepokojony, upokorzony czy słaby. Molestowanie może spowodować fizyczny, psychiczny czy społeczny ból oraz może być przyczyną takich uczuć, jak: poczucie osamotnienia, przerażenie, złość, poczucie bycia zagubionym czy smutek. To wszystko może mieć wpływ na Twoje zdrowie psychiczne. Jeśli doświadczasz prześladowania czy molestowania, powiedz o tym komuś. Może to być pedagog szkolny, współpracownik, członek rodziny, przyjaciel albo Twój lekarz.

Problemy w związku

Zerwanie związku może mieć wpływ na Twoje zdrowie, przynosząc mnóstwo silnych emocji, takich jak strach czy niepewność przyszłości, złość, smutek, poczucie osamotnienia i izolacji oraz często poczucie bycia przegranym, poniesienia porażki.

Niektórym jest trudno przystosować się do nowych warunków życia i to może mieć wpływ na Twój dobrostan psychiczny. Martwienie się o wpływ zerwania związku, separacji czy rozvodu na Twoje dzieci tylko doda stresu do całej sytuacji. Porada psychologa czy psychoterapeuty, zajmującego się rodziną i związkami, może Ci pomóc przezwyciężyć te problemy.

Utrata pracy

Utrata pracy może wpłynąć na Twoją psychikę na wiele różnych sposobów. Zazwyczaj oznacza utratę przychodów, statusu, codziennego rytmu życia oraz kontaktu ze znajomymi z pracy. Długotrwałe bezrobocie może być równie druzgocące i może prowadzić do izolacji, niskiej samooceny i problemów finansowych. Wszystko to może mieć wpływ na Twoje zdrowie psychiczne. Zapisanie się na kurs czy szkolenie, takie, jako organizowane przez Okręgową Agencję do Spraw Zatrudnienia (Local Employment Service Network) może Ci pomóc stanąć na własne nogi na nowo. Zajrzyj na: www.fas.ie

Utrata bliskiej osoby

Na pewnym etapie życia każdy z nas doświadcza bólu związanego z utratą ukochanej nam osoby. Dla młodych osób doświadczenie to jest zazwyczaj nowe i takie, na którego temat nigdy wcześniej nie rozmawiali. Wraz z życiem, doświadczenie żałoby staje nam się coraz bardziej znane. Dotyczy naszej rodziny, przyjaciół, znajomych, a nawet partnerów życiowych

niestety, czasami też i naszych dzieci. Żałoba może mieć poważne konsekwencje dla Twojego zdrowia. Gdy ktoś umiera, rozpoczynasz proces smutku i żałoby. Nie ma słusznego czy nieprawidłowego sposobu na przechodzenie żałoby. Możesz doświadczać przeróżnych emocji w procesie godzenia się z czyjąś śmiercią.

Normalne uczucia związane z żałobą to bycie w szoku z powodu straty, tęsknota za osobą, która umarła, złość na samego siebie, pracowników służby zdrowia czy innych, poczucie winy z powodu ostatniego nieporozumienia, kłótni czy tego, czego nie zdążyło się im powiedzieć, smutek i depresja. Nierzadko zdarza się, że osobie będącej w żałobie wydaje się, że słyszy czy widzi w swoim codziennym życiu osobę, która umarła. To może być częścią naturalnego procesu żałoby.

W końcu szok spowodowany utratą i intensywność uczuć powinny zblednąć. Zajmuje to jednak sporo czasu i może mieć wpływ na Twoje zdrowie psychiczne. Jeśli tak się stanie, zwróć się po pomoc do swojego lekarza lub do grupy wsparcia dla osób w żałobie (zobacz grupy i organizacje oferujące wsparcie na stronie 15).

Czujesz się tak, jakbyś już nie mógł sobie poradzić?

Problemy związane z alkoholem i/lub narkotykami

W trudnych okresach życiowych, ludzie czasem sięgają po alkohol lub inne używki. Nadużywanie alkoholu czy narkotyków może wyrządzić szkody w Twojej psychice.

Alkohol lub narkotyki stają się poważnym problemem, gdy:

- stajesz się uzależniony i potrzebujesz alkoholu czy narkotyków by funkcjonować oraz
- pozwolisz na to, by alkohol lub narkotyki zaczęły wpływać na Twój związek, pracę czy życie rodzinne.

Jeśli jesteś zaniepokojony używaniem alkoholu czy narkotyków przez siebie czy kogoś innego, porozmawiaj ze swoim lekarzem.

Samookaleczanie i samobójstwo

Czasami zdarza się, że doświadczane przez nas problemy zdają się nie mieć końca i możemy odnieść wrażenie, że już nigdy nie będzie lepiej. Taka perspektywa może być przerażająca i zarazem smutna.

Samookaleczenie jest czasem używane przez niektórych ludzi jako sposób na ucieczkę lub poradzenie sobie z bólem czy stresem, którego nie mogą znieść w swoim życiu.

Jeśli kiedykolwiek okaleczyłeś/łaś samego siebie lub myślisz o tym, możesz zwrócić się do osób, które pomogą Ci poradzić sobie z problemami i nie będą Cię oceniać. Porozmawiaj z kimś o tym, jak się czujesz. Jeśli wolisz porozmawiać z kimś bez podawania swojego imienia, są organizacje, które mogą Ci pomóc (patrz poniżej).

Posiadanie myśli samobójczych nie jest rzadkie. Ważne jednak, by wiedzieć, że jeśli masz takie myśli, potrzebujesz pomocy i wsparcia, by poradzić sobie z tym, co powoduje, że czujesz się w taki sposób. Każdy problem ma rozwiązanie, choć czasem czujemy się tak źle, że nie widzimy wyjścia z sytuacji.

Nie jesteś sam i są ludzie, którzy mogą Ci pomóc znaleźć rozwiązanie i przepracować Twoje problemy, bez względu na to, jak trudne Ci się one wydają. Porozmawiaj z kimś, komu możesz zaufać i powiedz mu, jak się czujesz.

Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, jest w kryzysie i potrzebuje z kimś porozmawiać:

- skontaktuj się z Samarytanami pod numerem 1850 60 90 90 (Republika Irlandii) lub 08457 90 90 90 (Wielka Brytania i Irlandia Północna);
- skontaktuj się z miejscowym lekarzem, nazwiska znajdziesz pod 'General Practitioners' (Lekarze Ogólni) w Golden Pages, lub wejdź na stronę www.icgp.ie;
- zgłoś się lub skontaktuj z Oddziałem nagłych wypadków/Oddziałem doraźnym w najbliższym szpitalu lub
- zadzwoń pod numer ratunkowy 999 lub 112.

Powszechne problemy zdrowia psychicznego

Mimo że problemy związane ze zdrowiem psychicznym są dość powszechne, czasami spotykają się z brakiem zrozumienia. Poniżej znajduje się krótki opis tych problemów. Jeśli niepokoisz się, że Ty, lub ktoś, kogo znasz, prezentuje oznaki jednego z problemów psychicznych, to ważne by uzyskać pomoc i wsparcie. Wsparcie może polegać na nieformalnej pomocy od przyjaciół czy rodziny, po poradę od lekarza, psychologa, aż po leki.

Depresja

Każdy z nas od czasu do czasu ma wszystkiego dość, czuje się nieszczęśliwy i smutny. Uczucia te zwykle nie trwają dłużej niż kilka dni czy tydzień i nie zakłócają aż tak bardzo naszego życia. Czasem mamy powód, by czuć się w taki sposób, zdarza się jednak, że uczucia pojawiają się nagle nie wiadomo skąd. Zazwyczaj sami jesteśmy w stanie sobie z nimi poradzić. Możemy porozmawiać na ten temat z przyjacielem, ale poza tym nie potrzebujemy pomocy.

Masz depresję, jeśli:

- obniżony nastrój towarzyszy Ci przez dwa tygodnie lub dłużej oraz
- objawy przeszkadzają Ci w codziennych aktywnościach życiowych.

Symptomy depresji obejmują:

- poczucie smutku i braku nadziei,
- trudność w wykonywaniu codziennych obowiązków, trudność w koncentracji
- zmiany w dotychczasowym trybie snu i/lub odżywiania.

Depresja może się pojawić w młodym wieku lub w późniejszym okresie życia. Może być związana z innymi problemami zdrowotnymi natury fizycznej lub negatywnymi doświadczeniami. Objawy depresji, bez względu na etap życia czy okoliczności, zawsze powinny być poważnie brane pod uwagę i nigdy nie powinny być ignorowane czy traktowane jako 'zrozumiałe'.

Uczucie depresji jest o wiele bardziej intensywne i nieprzyjemne niż krótkie epizody smutku, które każdy z nas doświadcza od czasu do czasu. W związku z tym, jak długo trwa depresja oraz z tym, jak wielki ma wpływ na Twoje życie i relacje z innymi ludźmi, musisz zasięgnąć pomocy tak szybko, jak to tylko możliwe.

Choroba dwubiegunowa afektywna

Choroba dwubiegunowa afektywna dawniej była nazywana chorobą 'maniakalno-depresyjną'. Jak sugeruje nazwa, choroba charakteryzuje się zmianami nastroju - czy też epizodami - które są zdecydowanie bardziej intensywne niż te, które są doświadczane przez większość ludzi w ciągu życia. Należy jednak pamiętać, że epizody mogą być też bardzo subtelne i stopniowe.

W chorobie dwubiegunowej nastrój może oscylować pomiędzy nastrojem podwyższonym, obniżonym oraz może być mieszany.

Nastrój obniżony obejmuje uczucia intensywnej depresji i rozpacz. Powszechnie stan znany jako depresja, a jej symptomy są takie, jak te wypisane powyżej.

Podwyższony nastrój obejmuje uczucia euforii, uniesienia. Powszechnie stan znany jako mania lub epizod maniakalny. Symptomy obejmują nieumiejętność osądu sytuacji czy rzeczywistości, nadaktywne zachowanie, zbyt dużo energii i brak lub bardzo niska potrzeba snu, drażliwość lub gniew oraz nierealistyczne przekonania co do swoich możliwości.

Nastrój mieszany obejmuje na przykład nastrój depresyjny wraz ze zniecierpliwieniem oraz nadaktywnością epizodu maniakalnego.

Ludzie zwykle doświadczają obu epizodów - depresyjnych i maniakalnych, choć niektórzy mogą mieć tylko epizody maniakalne.

Choroba dwubiegunowa afektywna dotyka jednego na 100 dorosłych. Może się ujawnić w trakcie lub po okresie dorastania, choć to nietypowe, by choroba ta ujawniła się po 40 roku życia. Zarówno kobiety jak i mężczyźni cierpią na to zaburzenie.

Lęk

Lęk jest doświadczany powszechnie zarówno przez kobiety jak i mężczyzn. W zależności od rodzaju i nasilenia lęku, może on mieć szkodliwy wpływ na

jakość Twojego życia. Dla niektórych lęk jest emocją, która mija i związana jest zazwyczaj ze stresującymi sytuacjami jak egzaminy, zawieranie małżeństwa czy presja w pracy. Dla innych lęk jest czymś więcej. Objawy związane z lękiem to m.in. przyspieszone bicie serca, przyspieszony oddech, poczucie paniki, pocenie się, przesadne i nadmierne zamartwianie się, niespokojny sen, napięcie mięśniowe, przerażające myśli i lęk, że osoba oszaleje. Choć w wielu przypadkach Twój lęk może nie mieć widocznej przyczyny, osoby, które brane są pod uwagę, jako osoby z grupy ryzyka pod względem zachorowania na zaburzenia lękowe to te, które przeżyły duży wstrząs życiowy jak żałobę, zerwanie związku czy zwolnienie z pracy oraz osoby, które nadużywają alkoholu lub narkotyków, a także te, w których rodzinie ktoś wcześniej cierpiał na zaburzenia lękowe.

Schizofrenia

Schizofrenia to poważne schorzenie psychiczne charakteryzujące się zaburzeniem myśli, spostrzegania, emocji i zachowania. Schizofrenia dotyka około 1 na 100 osób na świecie. Rzadko objawia się przed 15 rokiem życia, ale może się pojawić w każdej chwili po 15 roku życia. Najczęściej osoby ujawniają chorobę między 15 a 35 rokiem życia.

Objawy schizofrenii dzielą się na dwie grupy – symptomy ‘pozytywne’ i ‘negatywne’. Objawy pozytywne są łatwiejsze do rozpoznania i zaliczamy do nich takie symptomy, jak halucynacje, słyszenie głosów, urojenia, zaburzenia mowy i myśli (gonitwa myśli), poczucie, że osoba jest kontrolowana. Symptomy negatywne są trudniejsze do zauważenia i obejmują spadek energii, entuzjazmu i motywacji, trudności w koncentracji oraz niepokój w towarzystwie innych osób.

Osoby cierpiące na schizofrenię mogą wyzdrowieć i zdrowieją. By uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z Shine pod numerem 1890 621 631 lub wejdź na stronę www.shineonline.ie albo www.recover.ie – Źródło Informacji o Schizofrenii.

Organizacje udzielające wsparcia

Organizacje wymienione poniżej mają doświadczenie w pomaganiu ludziom i przezwyciężaniu ich problemów. Jeśli chciałbyś z kimś porozmawiać w zaufaniu, oni mogą Ci pomóc.

Uwaga: Poniższa lista nie zawiera wszystkich organizacji udzielających pomocy i wsparcia. Twój miejscowy oddział Służby Zdrowia HSE będzie w stanie udzielić Tobie bardziej szczegółowych informacji na temat organizacji dostępnych w Twojej okolicy. Zadzwoń na infolinię HSE pod numer 1850 24 1850 lub wejdź na stronę www.hse.ie

— Aware – Pokonaj depresję

72 Lower Leeson Street, Dublin 2.

Biuro: (01) 661 7211 Telefon zaufania: 1890 303 302

(7 dni w tygodniu, 10.00 - 22.00)

www.aware.ie info@aware.ie

AWARE zapewnia niezbędne wsparcie emocjonalne i informacje dla tych, którzy doświadczają depresji oraz dla ich rodzin.

— Barnardos

Christchurch Square, Dublin 8.

Biuro: (01) 453 0355 Infolinia: 1850 222 300

www.barnardos.ie info@barnardos.ie

Barnardos jest oddany najlepszemu interesowi dzieci i młodych ludzi w Irlandii, propagując i szanując ich prawa.

— GROW w Irlandii

Ormonde Home, Barrack Street, Kilkenny

Infolinia: 1890 474 474 www.grow.ie info@grow.ie

Grow to organizacja pomagająca osobom, które dawniej cierpiały lub aktualnie cierpią z powodu problemów psychicznych.

— Mental Health Ireland

Mensana House, 6 Adelaide Street, Dun Laoghaire, County Dublin.

Biuro: (01) 284 1166

www.mentalhealthireland.ie information@mentalhealthireland.ie

Mental Health Ireland zapewnia pomoc tym, którzy są psychicznie chorzy oraz promuje pozytywne zdrowie psychiczne.

— Samarytanie

Telefon zaufania: 1850 60 90 90

www.samaritans.org jo@samaritans.org

Samarytanie oferują pomoc i wsparcie 24 godziny na dobę przez 365 dni w roku tym, którzy przechodzą kryzys w życiu.

— Teenline

Teenline to telefon zaufania dla młodzieży.

Zadzwoń 1800 833 634 lub wejdź na stronę

www.teenline.ie

— Bodywhys

PO Box 105, Blackrock, County Dublin.

Biuro: (01) 283 5126 Telefon zaufania: 1890 200 444

www.bodywhys.ie info@bodywhys.ie

alex@bodywhys.ie (Wsparcie)

(sprawdź na stronie lub zadzwoń do biura by zasięgnąć informacji na temat godzin funkcjonowania telefonu zaufania)

Bodywhys zapewnia pomoc, wsparcie i zrozumienie osobom dotkniętym zaburzeniami odżywiania.

— Shine - wspiera ludzi dotkniętych chorobą psychiczną

38 Blessington Street, Dublin 7.

Biuro: (01) 860 1620

Telefon zaufania: 1890 621 631

(od poniedziałku do piątku, 9.00-16.00)

www.shineonline.ie info@shineonline.ie

Placówki lokalne w Cork, Dundalk, Kilkenny, Galway i Tullamore.

Shine jest narodową organizacją poświęconą przestrzeganiu praw i wyrażaniu potrzeb osób dotkniętych trwałą chorobą psychiczną m. in. schizofrenią, chorobą schizo-afektywną, chorobą afektywną dwubiegunową, poprzez promowanie i zapewnianie wysokiej jakości usług oraz pracę nad tym, by zagwarantować ciągłą poprawę jakości życia osób chorych.

Irish Advocacy Network

St Davnett's, Rooskey, Monaghan town, County Monaghan.
(047) 38 918

www.irishadvocacynetwork.com

admin@irishadvocacynetwork.com

Irish Advocacy Network oferuje wsparcie koleżeńskie i wstawiennictwo w służbie zdrowia, szkolenia i wsparcie dla rodzin w radzeniu sobie z trudnościami psychicznymi.

Console (Pocieszyć)

Console House

68 Ardpark Road z Navan Road

Dublin 7

Biuro: (01) 857 4300 Telefon zaufania: 1800 201 890

www.console.ie info@console.ie

Zapewnia wsparcie osobom w żałobie po sambójstwie bliskich osób.

Living Links

5 Lower Sarsfield Street,

Nenagh,

Co. Tipperary.

Email: info@livinglinks.ie

Telefon stacjonarny: 067 43999 Komórkowy: 087 4122052

Wyszkoleni wolontariusze oferują poufne, praktyczne wsparcie i poradę rodzinom, które doświadczyły straty przez samobójstwo. Usługi są dostępne na terenie całego kraju.

PPD - The Psychological Centre

Chelmsford House, Chelmsford Road 1, Ranelagh, Dublin 6

Strona internetowa: www.theppd.eu

Telefon: 014433961

Email: info@theppd.eu

(otwarte 7 dni w tygodniu - odwiedź stronę internetową lub zadzwoń, by potwierdzić godziny otwarcia poradni)

Oferujemy pomoc psychologiczną dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych.

Głównym założeniem PPD – the Psychological Centre jest promocja pozytywnego zdrowia psychicznego oraz szerzenie wiedzy psychologicznej, udzielanie wsparcia psychologicznego tym wszystkim osobom, które go potrzebują oraz wykorzystywanie wiedzy psychologicznej zgodnie z Kodeksem Etycznym Psychologa.

Wsparcie przez internet

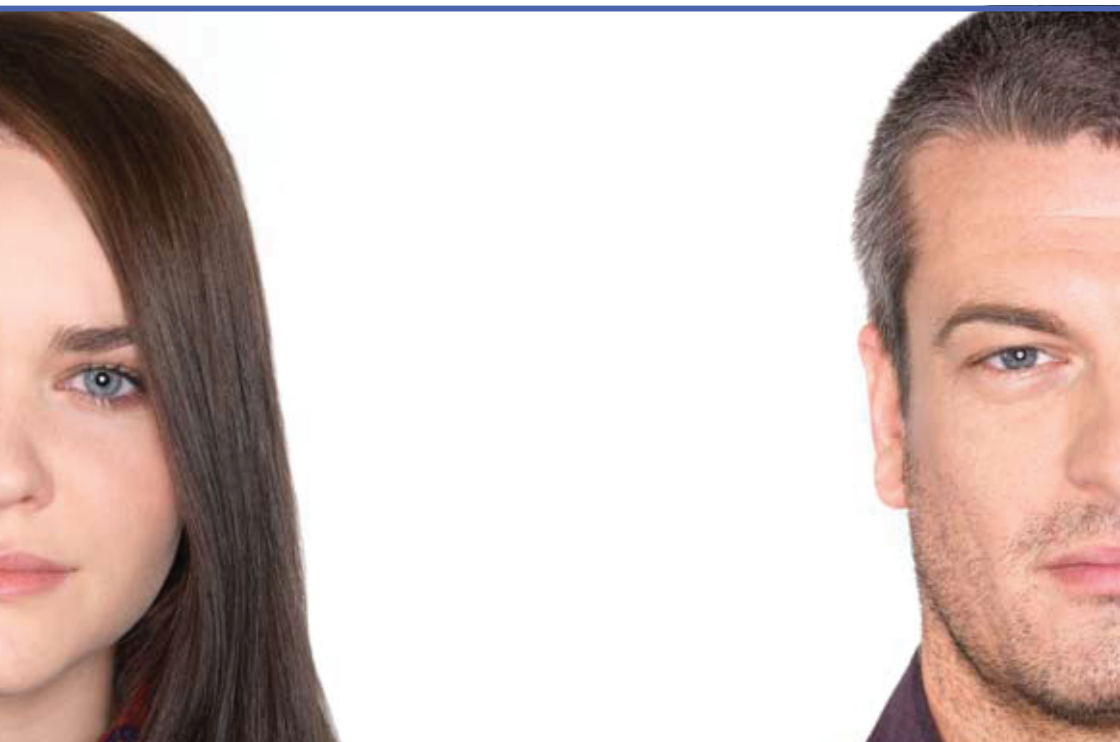
Wiele organizacji oferujących wsparcie używa wspólnie internetu, by dotrzeć do większej liczby odbiorców. Irlandzka strona internetowa posiadająca drogowskaz dla innych organizacji zajmujących się zdrowiem to: www.spunout.ie

SMSowanie

Informacja na temat tego, gdzie znaleźć pomoc w kryzysie jest teraz dostępna na Twój telefon komórkowy. Wyślij słowo: HeadsUp pod numer 50424. Usługa Headsup jest koordynowana przez Rehab i sponsorowana przez Meteor.

Podziękowania

HSE Narodowe Biuro do Spraw Prewencji Samobójstwa jest wdzięczne wszystkim osobom i agencjom, które przyczyniły się do rozwoju Kampanii na Rzecz Zdrowia Psychicznego poprzez udział w grupie kierowniczej.



Opublikowano przez: Health Service Executive
Wydanie pierwsze: Październik 2007
Przedruk: Listopad 2009
Zaktualizowane: Październik 2011
Zamówienie: HSP00480

Dodatkowe kopie niniejszej broszury mogą być zamówione na stronie:
www.healthpromotion.ie