

# دعم الصحة النفسية والرفاهية

معلومات عن الخدمات التي تقدم دعم لصحتك النفسية  
ورفاهيتك في ليستر وليسترشير وروتلاند



**Leicester, Leicestershire  
and Rutland**  
Health and Wellbeing Partnership



أين تجد الدعم المناسب في ليستر وليسترشير وروتلاند لك أو لأي شخص تهتم لأمره

غير عاجل  
أحتاج إلى دعم لصحتي  
النفسية

اتصل بعيادة طبيبك العام من الساعة 8 صباحًا حتى 6:30 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة.  
اتصل على الرقم **0330 094 5595** لخدمة VitaMinds (خدمة العلاج بالتحدث).

عاجل

أحتاج إلى مساعدة  
لصحتي النفسية الآن

\* اتصل بالهاتف المجاني لنقطة الوصول المركزية للصحة النفسية **0808 800 3302** على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع.

اتصل بالرقم 111 التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية بخصوص أمور تتعلق بالصحة الجسدية والطبية

والنفسية. قم بزيارة أحد مقاهي الأزمات. القائمة الكاملة لأماكن المقاهي متوفرة على موقعنا:

[www.leicspart.nhs.uk/service/crisis-cafes/](http://www.leicspart.nhs.uk/service/crisis-cafes/)

طارئ

لدي حالة طوارئ صحية  
جسدية

اتصل بالرقم **999** إذا كان هناك خطر على حياتك أو حياة الآخرين.

# المحتويات

3	نقطة الوصول المركزية للصحة النفسية
4	مقاهي الأزمات
5	مقاهي الأزمات - ليستر وليسترشير
8	خدمة دعم الصحة النفسية والتعافي
10	الإرشاد النفسي / العلاج بالتحدث
12	خطوط المساعدة للصحة النفسية والدعم على الإنترنت
13	دعم الشباب والأطفال
15	كلية ليسترشير للشفاء
16	خدمة إفري مايند ماترز (Every Mind Matters)
17	خدمات متخصصة
21	الدعم المجتمعي الإضافي
23	تطبيقات الهاتف
24	استراتيجيات التعامل مع الأزمات
26	الدعم المقدم من مجلسك المحلي

# نقطة الوصول المركزية للصحة النفسية

إذا كنت أنت أو أي شخص آخر يهتمك بحاجة إلى مشورة عاجلة أو مساعدة تتعلق بصحتكم النفسية، فيمكنك الاتصال بنقطة الوصول المركزية للصحة النفسية على مدار 24 ساعة في اليوم، طوال أيام الأسبوع مجانًا وبسرية.

يرجى ملاحظة أن خطوط هذه الخدمة قد تكون مشغولة في أوقات معينة وقد تضطر إلى الانتظار حتى يتم الرد على مكالمتك.

0808 800 3302: ڤي زك رمل لوصول ؤ طق نل فت اهل ؤم دڤ

**في حالة الطوارئ**

إذا كنت قلقًا بشأن خطر حدوث ضرر فوري – سواء لك أو لشخص آخر - فاتصل بالرقم 999.

يمكنك أيضًا الاتصال بالرقم 111 التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية بخصوص قضايا الصحة الجسدية والطبية والنفسية.

[www.signvideo.co.uk/nhs111/](http://www.signvideo.co.uk/nhs111/)



## مقاهي الأزمات



هل تعاني من مشاكل متعلقة بصحتك النفسية؟  
هل تشعر أنك عاجز عن التعامل معها؟

مقاهي الأزمات مفتوحة لأي شخص يزيد عمره عن 18 عامًا ويجد صعوبة في التعامل مع صحته النفسية.

قد تكون المعلومات الواردة في مقاهي الأزمات عرضة للتغيير. للحصول على معلومات محدثة عن أيام العمل والأوقات والمواقع، قم بزيارة الموقع أدناه:

[www.leicspart.nhs.uk/services/crisis-cafes](http://www.leicspart.nhs.uk/services/crisis-cafes)

# مقاهي الأزمات - ليستر سيتي

## آيلستون كرايسس كافيه - مقدم من Mental Health Matters

Aylestone Baptist Church, Lutterworth Road, Lutterworth, Leicestershire, LE2 8PE  
الهاتف: 07816 350 215 البريد الإلكتروني: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

## ديمونتفورت ستيودنت يونيون كرايسس كافيه - مقدم من Mental Health Matters

DeMontfort University Students Union, Mill Lane, Leicester, LE2 7DR  
الهاتف: 07816 350 215 البريد الإلكتروني: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

## ذا بيبل كرايسس كافيه - مقدم من Peepul Center

Peepul Centre, Orchardson Avenue, Leicester, LE4 6DP  
الهاتف: 0116 261 6000 (الاستقبال الرئيسي)

## ليستر سيتي كرايسس كافيه - مقدم من Turning Point

David Wilson Foundation Centre, St Martin's House, 7 Peacock Lane, Leicester, LE1 5PZ  
الهاتف: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk البريد الإلكتروني:

## ليستر يونيفيرسيتي كرايسس كافيه - مقدم من Mental Health Matters

Leicester University Students Union, Percy Gee Building, University Road Leicester, LE1 7RH  
الهاتف: 07816 350 215 البريد الإلكتروني: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

## ويست إند كرايسس كافيه - مقدم من Mental Health Matters

Robert Memorial Hall, 147 Narborough Road, Leicester, LE3 0PD  
الهاتف: 07816 350 215 البريد الإلكتروني: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

# مقاهي الأزمات - ليسترشير

## بيكن كرايسس كافيه - مقدم من Beacon Care and Advice CIC

The Wellbeing Hub, Lutterworth Leisure Centre, Coventry Road, Leicester, LE17 4RB  
الهاتف: 0755 1940 068 (نفضل الرسائل النصية أثناء ساعات عمل المقهى)

## كولفيل كرايسس كافيه - مقدم من Marlene Reid Community Action

Marlene Reid Community Action, 85 Belvoir Road, Coalville, Leicestershire, LE67 3PH  
الهاتف: 01530 510515

## هينكلي كرايسس كافيه - مقدم من Turning Point

Hinckley Baptist Church, Baptist Walk, Hinckley, Leicestershire, LE10 1PR  
البريد الإلكتروني: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk

## لوبورو كرايسس كافيه - مقدم من Turning Point

Loughborough Wellbeing Centre, Asha House, 63 Woodgate, Loughborough,  
Leicestershire LE11 2TZ  
البريد الإلكتروني: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk

## لوبورو يونيفيرسيتي كرايسس كافيه - مقدم من Mental Health Matters

Student Services, Bridgeman Building, Loughborough University, Epinal Way, Loughborough,  
Leicestershire, LE11 3TU  
الهاتف: 07816 350 215 البريد الإلكتروني: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

# مقاهي الأزمات - ليسترشير

ماركت هاربرو كرايسس كافيه - مقدم من **Turning Point**

The Symington Building, Adam & Eve Street, Market Harborough, Leicester, LE16 7LT  
البريد الإلكتروني: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk

ميلتون كرايسس كافيه - مقدم من **Sunny Skies CIC**

Melton Mowbray Country Park Café, Wymondham Way, Melton Mowbray, Leicestershire  
LE13 1HX  
الهاتف: 07486 594 363

أودي آند ويغستن كرايسس كافيه - مقدم من **Turning Point**

الافتتاح عام 2022، يرجى الاطلاع على [www.leicspart.nhs.uk/services/crisis-cafes](http://www.leicspart.nhs.uk/services/crisis-cafes) لمزيد من المعلومات.  
البريد الإلكتروني: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk



Beacon



## خدمة دعم الصحة النفسية والتعافي

هذه الخدمة متوفرة لأي شخص يزيد عمره عن 18 عامًا ويعاني من مشاكل عاطفية ونفسية، بالإضافة إلى مقدمي الرعاية لهم. هدفها هو مساعدتك في الحفاظ على صحتك النفسية وتحسينها ولتصبح متمكنًا لتحقيق أهدافك ولتعيش حياة ذات معنى. لا تحتاج إلى تشخيص نفسي لاستخدام هذه الخدمة، فهي مفتوحة للأشخاص الذين قد يستفيدون من الدعم الذي يتم تقديمه. يرجى اختيار المنظمة المحلية في منطقتك.

تشارنود وميلتون - Nottinghamshire Community Housing Association  
العنوان: Unit B, The Point, Granite Way, Mountsorrel, Leicestershire, LE12 7TZ  
البريد الإلكتروني: charnwoodandmeltonmh@ncha.org.uk  
الإحالات: referralsCMMH@ncha.org.uk  
الهاتف: 0800 434 6126  
الموقع الإلكتروني: www.ncha.org.uk/talk-to-us

 **NCHA**  
Care and Support

ليستر سيتي وروتلاند - People, Potential, Possibilities  
البريد الإلكتروني: leicestermhwrss@p3charity.org / rutlandmhwrss@p3charity.org  
الهاتف: 0808 178 0960  
الموقع الإلكتروني: www.bit.ly/3C6wHUC (روتلاند)  
www.bit.ly/3C9W6wy (ليستر سيتي)



## خدمة دعم الصحة النفسية والتعافي

نورث ويست ليسترشير وهينكلي وبوزورث - Mental Health Matters

العنوان: The Crescent, 27 King Street, Leicester, LE1 6RX

البريد الإلكتروني: nwleicshbos.mhm@nhs.net

الهاتف: 0300 323 0189

الموقع الإلكتروني: [www.mhm.org.uk/mental-health-wellbeing-recovery-service](http://www.mhm.org.uk/mental-health-wellbeing-recovery-service)



بلابي وأودي وويغستون وهاربورو - Leicester Life Links

العنوان: First Floor, 60 Charles Street, Leicester, LE1 1FB

البريد الإلكتروني: leicestershire.lifelinks@richmondfellowship.org.uk

الهاتف: 0800 0234 575

الموقع الإلكتروني: [www.rlifelinks.co.uk](http://www.rlifelinks.co.uk)



# الإرشاد النفسي / العلاج بالتحدث

هناك العديد من خدمات العلاج بالكلام المتاحة في ليستر أو وليسترشير أو روتلاند، اعتمادًا على الاحتياجات الفردية. يرجى الاطلاع على بعض مقدمي الخدمات الرئيسيين أدناه.

تقدم خدمة **VitaMinds** المساعدة للأشخاص الذين يعانون من القلق والاكتئاب والصعوبات المماثلة الأخرى في جميع أنحاء ليستر ووليسترشير وروتلاند. يمكنك أن تطلب من طبيبك العام إحالتك إلى الخدمة، أو يمكنك إحالة نفسك مباشرة عن طريق الهاتف أو الإنترنت حيث يمكنك أيضًا العثور على مزيد من المعلومات حول الخدمة. يتم تمويل هذه الخدمة من قبل هيئة الخدمات الصحية الوطنية.



الموقع الإلكتروني: [www.bit.ly/3E2ieM0](http://www.bit.ly/3E2ieM0)  
الهاتف: 0330 094 5595

يقدم **مركز ليستر للإرشاد النفسي** استشارات طويلة الأمد لمدة تصل إلى عامين للبالغين في ليستر ووليسترشير وروتلاند. يقدمون الدعم لمجموعة متنوعة من الأمور، بما في ذلك الشعور بالإحباط أو الاكتئاب أو التوتر أو القلق بشأن شيء ما، أو المعاناة من انهيار العلاقة أو التعرض لإساءة في الماضي أو الحاضر أو الفجيرة أو المشكلات العائلية أو المخاوف المالية أو المشكلات المتعلقة بالعمل. هناك رسوم مرتبطة بهذه الخدمة.



**The Leicester  
Counselling Centre**

Supporting the people of Leicester,  
Leicestershire and Rutland since 1981

الموقع الإلكتروني: [www.leicestercounsellingcentre.co.uk](http://www.leicestercounsellingcentre.co.uk)  
الهاتف: 0116 255 8801  
البريد الإلكتروني: [admin@leicscounselling.co.uk](mailto:admin@leicscounselling.co.uk)

# الإرشاد النفسي / العلاج بالتحديث

يقدم مركز ليستر لمثليي الجنس ومزدوجي التوجه الجنسي وللمتحولين جنسيًا خدمة استشارية بسيطة التكلفة في قلب مدينة ليستر. توفر الخدمة مساحة آمنة حيث يمكنك استكشاف عواطفك ومشاعرك، دون إصدار أحكام، في الأوقات الصعبة. قد ترغب في التحدث عن أشياء أخرى غير جنسك أو حياتك الجنسية.

الموقع الإلكتروني: [www.leicesterlgbtcentre.org](http://www.leicesterlgbtcentre.org)  
الهاتف: 0116 254 7412  
البريد الإلكتروني: [info@leicesterlgbtcentre.org](mailto:info@leicesterlgbtcentre.org)

**the CENTRE**  
LESBIAN GAY BI & TRANS

**Relate Leicestershire** هي جمعية خيرية مستقلة تقدم خدمات استشارات العلاقات للبالغين والأطفال والعائلات. تشمل الخدمات: استشارات العلاقات (للأزواج والأفراد)، واستشارات الأطفال والشباب، والاستشارات الأسرية، والعلاج الجنسي. يمكن أن تكون هناك رسوم مرتبطة بهذه الخدمة.

الموقع الإلكتروني: [www.relateleicestershire.org.uk](http://www.relateleicestershire.org.uk)  
الهاتف: 0116 254 3011  
البريد الإلكتروني: [reception@rllr.org.uk](mailto:reception@rllr.org.uk)

**relate**  
the relationship people

# خطوط المساعدة للصحة النفسية والدعم على الإنترنت

إذا كنت تشعر أنك بحاجة إلى التحدث إلى أحد المتخصصين حول احتياجاتك المتعلقة بالصحة النفسية، فيمكنك الاتصال بنقطة الوصول المركزية للصحة النفسية، خطنا الهاتفي المجاني على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم 3302 800 0808. فيما يلي قائمة بمقدمي الخدمات الآخرين الذين يمكن أن يقدموا الدعم.

## Samaritans

عندما تكون الحياة صعبة، نحن متواجدون ليلاً أو نهاراً، 365 يومًا في السنة. يمكنك الاتصال بنا مجانًا على 116123 أو زيارة [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org) للعثور على أقرب فرع إليك.



## SANEline

إذا كنت تواجه مشكلة في الصحة النفسية أو تقوم بدعم شخص آخر، فيمكنك الاتصال بـ SANEline على الرقم 0300 304 7000 (من 4 مساءً إلى 10 مساءً كل يوم) أو إرسال بريد إلكتروني للحصول على رد على [support@sane.org.uk](mailto:support@sane.org.uk)



## Combat Stress

إذا كنت قد خدمت أو تخدم حاليًا في القوات المسلحة البريطانية، فيمكنك الاتصال بخط المساعدة للصحة النفسية Combat Stress على مدار 24 ساعة على الرقم 0800 138 1619 أو إرسال رسالة نصية على الرقم 07537 173683



## Switchboard

يوفر خدمة استماع شاملة لمثليي الجنس ومزدوجي التوجه الجنسي وللمتحولين جنسيًا على الهاتف، يمكنك الاتصال بـ Switchboard على الرقم 0300 330 0630 (10 صباحًا - 10 مساءً كل يوم) أو استخدام خدمة الدردشة على الويب الخاص بهم.



# دعم الشباب والأطفال

إذا كنت شاب أو ولي أمر أو مقدم رعاية لطفل أو شاب، فهناك العديد من المواقع وخطوط المساعدة التي يمكنك استخدامها للعثور على الدعم.

يقدم **Health for Under 5s** مجموعة رائعة من المعلومات المتعلقة بالصحة لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية من سن 0 إلى 5 سنوات.  
[www.healthforunder5s.co.uk](http://www.healthforunder5s.co.uk)

Health for  
Under 5s

مكّن **Health for Kids** الأطفال في سن المدرسة الابتدائية من التعرف على الصحة بطريقة ممتعة وتفاعلية.  
[www.healthforkids.co.uk](http://www.healthforkids.co.uk)

Health  
for Kids!

يسمح برنامج **Health for Teens** للشباب بمعرفة المزيد عن الصحة، بما في ذلك المشاعر والنمو والصحة النفسية ونمط الحياة والصحة الجنسية.  
[www.healthforteens.co.uk](http://www.healthforteens.co.uk)

HEALTH FOR TEENS

# دعم الشباب والأطفال

**ChatHealth** هي خدمة رسائل نصية سرية تمكن الأطفال والشباب (الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و 19 عامًا) من الاتصال بفريق تمريض الصحة العامة المحلي للحصول على المشورة والدعم بسرية.  
[www.chathealth.co.uk](http://www.chathealth.co.uk)



**Kooth** هي خدمة على الإنترنت تقدم للأفراد مجتمعًا آمنًا لدعم صحتهم النفسية. تستهدف البالغين والطلاب والشباب.  
[www.kooth.com](http://www.kooth.com)



**Childline** هو خط مساعدة خاص وسري للأطفال والشباب تحت سن 19. المكالمات مجانية على الرقم 0800 1111.  
[www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

**childline**

ONLINE, ON THE PHONE, ANYTIME  
[childline.org.uk](http://childline.org.uk) | 0800 1111

# كلية ليسترشير للشفاء

كلية **Leicestershire Recovery College** هي كلية تابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية تقدم مجموعة من الدورات التعليمية والموارد التي تركز على التعافي للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 18 عامًا وأكثر ممن عاشوا تجربة الصحة النفسية، جنبًا إلى جنب مع أصدقائهم وعائلاتهم وموظفي **Leicestershire Partnership NHS Trust**.

تقدم الكلية مجموعة من الدورات التدريبية المصممة للمساهمة في الرفاهية والتعافي، ودعم الناس للتعرف على مهاراتهم من أجل أن يصبحوا خبراء في رعاية الذاتية وتحقيق الأشياء التي يرغبون في تحقيقها في حياتهم. تغطي الدورات مجموعة من الموضوعات:

- المشاركة
- فهم / تجربة حالات الصحة النفسية
- بناء حياتك
- تنمية المهارات والمعرفة
- الصحة البدنية والعافية

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن Leicestershire Recovery College من خلال:

الهاتف: 0116 2951196

البريد الإلكتروني: [LPT.Recoverycollege@nhs.net](mailto:LPT.Recoverycollege@nhs.net)

الموقع الإلكتروني: [www.leicspart.nhs.uk/service/leicestershire-recovery-college/](http://www.leicspart.nhs.uk/service/leicestershire-recovery-college/)



# اكتشف خطوات سهلة لمساعدتك في العناية بصحتك النفسية

Search Every Mind Matters



## صحة أفضل – خدمة (Every Mind Matters)

خدمة **صحة أفضل - Every Mind Matters** تساعد في تمكين الناس من الاهتمام بصحتهم النفسية. يحتوي موقع الويب الخاص بهم على الكثير من النصائح المعتمدة من هيئة الخدمات الصحية الوطنية لمساعدتك.

في قلبها توجد الخطة الذهنية المجانية المعتمدة من هيئة الخدمات الصحية الوطنية والمتاحة على الموقع الإلكتروني. من خلال الإجابة على خمسة أسئلة قصيرة، يحصل الأشخاص على خطة عمل مخصصة للصحة النفسية، ويقدمون نصائح عملية لمساعدتهم على التعامل مع التوتر والقلق، وتعزيز حالتهم المزاجية، والنوم بشكل أفضل، والشعور بمزيد من التحكم.

[www.nhs.uk/every-mind-matters](http://www.nhs.uk/every-mind-matters)

# خدمات متخصصة

هناك العديد من الخدمات المتخصصة المتوفرة في ليستر وليسترشير وروتلاند حسب الاحتياجات الفردية. فيما يلي بعض المنظمات المحلية التي يمكنها تقديم الدعم.

## The Centre Project

مؤسسة خيرية محلية تهدف إلى الوصول إلى الأشخاص الأكثر عزلة في مجتمعنا لتقليل العزلة وتعزيز الرفاهية.  
البريد الإلكتروني: info@centreproject.org  
الهاتف: 0116 255 4013  
www.centreproject.org



## British Red Cross

يقدم الصليب الأحمر البريطاني الدعم العملي والعاطفي لطالبي اللجوء واللاجئين والمهاجرين المستضعفين في ليستر وليسترشير. ويقومون بدراسة الحالة لانتشالهم من الفقر المدقع ويوجهونهم إلى وكالات الدعم ذات الصلة.  
البريد الإلكتروني: rslleicester@redcross.org.uk  
الهاتف: 0116 479 0900



## ADHAR

تقدم دعم الصحة النفسية (ولكن ليس على سبيل الحصر) للمجتمعات ذات الأقليات.  
البريد الإلكتروني: admin.box@adharproject.org  
الهاتف: 0116 220 0070  
www.adharproject.org



# خدمات متخصصة

## First Step

تقدم الدعم للرجال الذين تعرضوا للاعتداء الجنسي  
البريد الإلكتروني: [contact@firststepleicester.org.uk](mailto:contact@firststepleicester.org.uk): الهاتف: 0116 254 8535  
[www.firststepleicester.org.uk](http://www.firststepleicester.org.uk)



## Jakin - Pregnancy Care and Counselling

توفر الدعم لمن يواجهن حملاً غير مخطط له أو يعانين بعد الإجهاض.  
البريد الإلكتروني: [support@jakin-counselling.co.uk](mailto:support@jakin-counselling.co.uk): الهاتف: 07599 397 938  
[www.jakin-counselling.co.uk](http://www.jakin-counselling.co.uk)



## CRUSE

يوفر دعم للفجوة.  
البريد الإلكتروني: [leicester@cruse.org.uk](mailto:leicester@cruse.org.uk): الهاتف: 0116 288 4119  
[www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk)



## New Futures

مركز علاج وشفاء نسائي.  
البريد الإلكتروني: [info@new-futures.org.uk](mailto:info@new-futures.org.uk): الهاتف: 0116 251 0803  
[www.new-futures.org.uk](http://www.new-futures.org.uk)



## The Carers Centre

مؤسسة خيرية محلية تقدم الدعم لمقدمي الرعاية بدون أجر في جميع أنحاء ليستر وليسترشير وروتلاند  
البريد الإلكتروني: [enquiries@thecarerscentre.org.uk](mailto:enquiries@thecarerscentre.org.uk): الهاتف: 0116 251 0999  
[www.facebook.com/TheCarersCentreLLR](http://www.facebook.com/TheCarersCentreLLR)



# خدمات متخصصة

## Quetzal Project

توفر الدعم للنساء اللواتي تعرضن للاعتداء الجنسي في مرحلة الطفولة.  
الهاتف: 0333 101 4280

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



## Jasmine House

تقدم الدعم للنساء اللواتي تعرضن للعنف الجنسي.

البريد الإلكتروني: admin@jasminehouse.org.uk الهاتف: 0116 255 5962

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



## Laura Centre

تقدم الدعم للأطفال الثكلى والدعم بعد وفاة الأطفال.

البريد الإلكتروني: info@thelauracentre.org.uk الهاتف: 0116 254 4341

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



## SOBS

تقدم الدعم للمفجوعين بعد حالات الانتحار.

البريد الإلكتروني: email.support@uksobs.org الهاتف: 0300 111 5065

(الاثنين والثلاثاء، 9 صباحًا - 5 مساءً)

[www.uksobs.org](http://www.uksobs.org)



## Age UK

خدمات لدعم رفاهية كبار السن ومقدمي الرعاية غير الرسميين / أفراد الأسرة.

البريد الإلكتروني: enquiries@ageukleics.org.uk الهاتف: 0116 299 2233

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



# خدمات متخصصة

## POhWER

هم مقدمو الخدمات المتعاقدون مع المناصرة المستقلة للصحة النفسية، ومناصرة القدرات النفسية المستقلة ومناصرة شكاوى هيئة الخدمات الصحية الوطنية. يدعم مناصروهم الأشخاص لفهم حقوقهم والتعبير عن أنفسهم والاستماع إليهم.

البريد الإلكتروني: pohwer@pohwer.net الهاتف: 0300 456 2370

[www.pohwer.net/leicestershire](http://www.pohwer.net/leicestershire)



## Loughborough Wellbeing Centre

توفر مجموعة من الدعم في مساحة اجتماعية آمنة للبالغين (18 عامًا فأكثر)، بالإضافة إلى مقهى الرفاهية ومركز الرفاهية العريق في لوبورو وأوكهام، روتلاند.

البريد الإلكتروني: admin@loughboroughwellbeing.com

[www.thewellbeingcafe.org](http://www.thewellbeingcafe.org)



## LAMP

توفر دعمًا مستقلاً للصحة النفسية المجتمعية لسكان ليستر وليسترشير وروتلاند، بما في ذلك دعم العائلات ومقدمي الرعاية.

البريد الإلكتروني: info@lampdirect.org.uk

الهاتف: 0116 255 6286

[www.lampadvocacy.co.uk](http://www.lampadvocacy.co.uk)



## Harmless

توفر خدمة مجتمعية متعلقة بإيذاء الذات والانتحار للأشخاص الذين يعيشون في ليستر وليسترشير وروتلاند.

البريد الإلكتروني: leicester@harmless.org.uk الهاتف: 0115 8800 280

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



# الدعم المجتمعي الإضافي

هناك العديد من الوكالات التي تقدم الدعم في ليستر وليسترشير وروتلاند حسب الاحتياجات الفردية.



LeicesterShire

تقدم **نصائح المواطنين في وليسترشير** معلومات عملية ومحدثة ونصائح حول مجموعة واسعة من الموضوعات، بما في ذلك: الديون، الفوائد، الإسكان، الأمور القانونية، التمييز، العمالة، الهجرة، المستهلك وغيرها من المشاكل.  
الهاتف: 0808 2787970 (ليستر سيتي)  
0808 2787854 (ليسترشير)

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



**Community**  
advice and law service

**خدمة المجتمع والنصائح القانونية** هي خدمة استشارية مستقلة ومجانية وسرية. تقدم مشورة قانونية مجانية في مجالات القانون التي تشمل الديون وإعالات الرفاهية والإسكان  
البريد الإلكتروني: [enquiries@cals.uk.net](mailto:enquiries@cals.uk.net)  
الهاتف: 0116 242 1120

[www.cals.uk.net](http://www.cals.uk.net)

# الدعم المجتمعي الإضافي



**Shelter Housing Advice & Research Project**  
Registered Charity No: 1000515

تقدم **شارب** المشورة بشأن الإسكان والمساعدة والدعم للأشخاص الذين أصبحوا بلا مأوى أو يواجهون مشاكل إسكان خطيرة في جميع أنحاء ليسترشير  
البريد الإلكتروني: [info@leicestershelter.org.uk](mailto:info@leicestershelter.org.uk)  
الهاتف: 0116 254 6064

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



توفر **أوبن هاندز** الدعم والرعاية في حالات الطوارئ للأشخاص الأكثر ضعفًا، وتوفر الإمدادات الغذائية، وتقدم خدمات أخرى متنوعة للمساعدة في تمكين الأفراد من المضي قدمًا في حياتهم - وتقديم المساعدة والمشورة العملية.  
الهاتف: 0116 255 8672

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

# تطبيقات الهاتف

هناك العديد من تطبيقات الهاتف المختلفة المتاحة للتنزيل مجاناً، والتي يمكن أن توفر الدعم والمشورة بشأن العديد من المشكلات. فيما يلي بعض الاقتراحات:

**Stay Alive** هو تطبيق لمنع الانتحار يحتوي على أكثر من 600 من الموارد والأدوات لمساعدتك، أو لأي شخص تقلق بشأنه، في الحفاظ على سلامتك. تم إنشاؤه بواسطة Grassroots Suicide Prevention Charity مع أشخاص مروا بنفس التجربة.



**Togetherall** هو مجتمع آمن عبر الإنترنت حيث يدعم الناس بعضهم البعض دون الكشف عن هويتهم لتحسين الصحة النفسية والرفاهية. انضم إلى مجتمع يمكن الناس من البحث عن الدعم وتقديمه لصحتهم النفسية ورفاهيتهم.



توفر **Calm Harm** مهام لمساعدتك على مقاومة أو إدارة الرغبة في إيذاء النفس. تستخدم **Calm Harm** المبادئ الأساسية للعلاج القائم على الأدلة يسمى العلاج السلوكي الجدلي.



تساعدك **MindDoc** إذا كنت تعاني من مشاكل عاطفية أو ببساطة تريد أن تكون أكثر وعياً بمزاجك ورفاهيتك. إنه رفيق شخصي للصحة النفسية ويطمئن عليك ثلاث مرات في اليوم.



توفر **DistrACT** معلومات وروابط موثوقة لدعم الأشخاص الذين يؤذون أنفسهم وقد يشعرون برغبة في الانتحار (الذين تزيد أعمارهم عن 17 عامًا).



# استراتيجيات التعامل مع الأزمات

هناك العديد من الاستراتيجيات البسيطة للتعامل مع الأزمات التي يمكن استخدامها في المواقف الصعبة. هناك مثالان أدناه. قم بزيارة [www.leicspart.nhs.uk/contact/urgent-help](http://www.leicspart.nhs.uk/contact/urgent-help) للحصول على مزيد من المعلومات.

**أسلوب إدارة القلق 1-2-3-4-5 عبارة عن تمرين من خمس خطوات.** يمكن أن يكون مفيدًا جدًا خلال فترات القلق أو الذعر من خلال مساعدتك على تثبيتك في الحاضر، عندما يكون عقلك يتنقل بين مختلف الأفكار المقلقة. قبل البدء في هذا التمرين، انتبه لتنفسك. يمكن أن يساعدك التنفس البطيء والعميق الطويل في الحفاظ على الشعور بالهدوء أو مساعدتك على العودة إلى حالة أكثر هدوءًا. بمجرد التحكم بأنفاسك، اتبع الخطوات التالية للمساعدة:

5

فكر في **خمسة** أشياء تراها من حولك. يمكن أن يكون قلمًا أو بقعة في السقف أو أي شيء في محيطك

4

فكر في **أربعة** أشياء يمكنك لمسها من حولك. يمكن أن يكون شعرك أو وسادة أو الأرض تحت قدميك.

3

فكر في **ثلاثة** أشياء تسمعها. يمكن أن يكون هذا أي صوت خارجي. إذا كان بإمكانك سماع قرقر معدتك فهذا مهم! ركز على الأشياء التي يمكنك سماعها خارج جسمك.

2

فكر في **شيئين** يمكنك شمهما. ربما تكون في منزلك وتشم رائحة الشاي أو القهوة أو ربما تكون في حديقة وتشم رائحة العشب. إذا كنت بحاجة إلى القيام بنزهة قصيرة للعثور على رائحة، فيمكنك التجول في منزلك أو في الهواء الطلق.

1

فكر في شيء **واحد** تود أن تأكله أو تشربه.

# استراتيجيات التعامل مع الأزمات

يمكن استخدام أسلوب STOPP عندما تغمرك الأفكار المتهورة وتجد صعوبة في السيطرة عليها.

**S** توقف وتراجع. لا تتصرف على الفور. توقف.

**T** خذ نفس. لاحظ أنفاسك أثناء الشهيق والزفير.

**O** راقب. لماذا أفكر وأشعر؟ ما هي الكلمات التي يقولها عقلي؟ هل هذه حقيقة أم رأي؟ الأوصاف أو التقييمات؟ دقيقة أم غير دقيقة؟ مفيدة أم غير مفيدة؟ ما هي عادة التفكير غير المفيدة التي أستخدمها (مثل قراءة الأفكار، والتصفية السلبية، والتفكير في الأسوأ)؟ أين هو تركيز اهتمامي؟ ما المجاز الذي يمكنني استخدامه (جبل، نفق، متنمر في الملعب، القطار الفكري، كرة الشاطئ، ركاب في الحافلة)؟

**P** انسحب. انظر إلى الوضع كمرآة خارجي. ماذا يمكن للذبابة التي على الحائط أن ترى؟ هل هناك طريقة أخرى للنظر إلى الأمر؟ ما النصيحة التي سأعطيها لشخص آخر؟ ما هو المعنى الذي أعطيته لهذا الحدث لأتفاعل بهذه الطريقة؟ ما مدى أهميته الآن، وهل سيكون بنفس الأهمية في غضون 6 أشهر؟

**P** تدرب على ما ينجح. قم بالأمر التي تنجح، أي الشيء الأكثر فائدة والذي يوافق مبادئك وقيمك. هل سيكون فعال ومناسب؟ هل هو متناسب مع الحدث؟ هل يتماشى مع قيمي ومبادئتي؟ ماذا ستكون عواقب أفعالي؟

# الدعم المقدم من مجلسك المحلي

يقدم كل من مجلس مدينة ليستر ومجلس مقاطعة ليسترشير ومجلس مقاطعة روتلاند دعماً وإشارات إرشادية للصحة النفسية عبر الإنترنت في منطقتك المحلية.



**Rutland**  
County Council

يوجد عدد من الخدمات المحلية في منطقة روتلاند التي يمكنك الاتصال بها للحصول على المشورة والدعم بشأن الصحة النفسية، بالإضافة إلى إرشادات للدعم المجتمعي.

[www.bit.ly/3gNBOSM](http://www.bit.ly/3gNBOSM)



**Leicester**  
City Council

MyChoice هو دليل لخدمات الرعاية والدعم للأشخاص الذين يعيشون في منطقة مدينة ليستر.

[www.mychoice.leicester.gov.uk](http://www.mychoice.leicester.gov.uk)

BetterOff هي خدمة للأشخاص الذين يعيشون في ليستر. ستظهر لك BetterOff المزايا التي يحق لك الحصول عليها وسيساعدك في التقدم للحصول عليها عبر الإنترنت، كما يوفر معلومات حول كيفية العثور على الوظائف والتقدم إليها.

[www.leicester.betteroff.org.uk](http://www.leicester.betteroff.org.uk)



**Leicestershire**  
County Council

First Contact Plus هي أداة عبر الإنترنت تساعد البالغين في ليسترشير في العثور على معلومات حول مجموعة من الخدمات كلها في مكان واحد.

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



امسح هنا

معلومات حول الخدمات في مناطق ليستر وليسترشير وروتلاند التي تقدم الدعم  
لصحتك النفسية ورفاهيتك.