

# italk бажає допомогти

## Що таке italk?

italk — це безкоштовна служба психічного благополуччя NHS (Національної служби охорони здоров'я). Ми пропонуємо лікування депресії, тривоги, obsесивно-компульсивного розладу, посттравматичного стресового розладу та фобій, але вам не потрібен діагноз, щоб звернутися по допомогу.

italk може навчити вас навичкам та інструментам, які допоможуть подолати занепокоєння чи стрес, а також можуть допомогти вам відчувати себе краще.



## Як і кому ми можемо допомогти?

italk проводить семінари, курси та спеціалізовані індивідуальні й групові терапевтичні заняття онлайн, по телефону та особисто.

Скористатись нашою послугою можуть усі люди, кому виповнилося 16 років і які зареєстровані у лікаря загальної практики в Гемпширі.



ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ  
ТА ЗВЕРНІТЬСЯ  
САМОСТІЙНО

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

023 80383 920

Email:

[info@italk.org.uk](mailto:info@italk.org.uk)

 mind Solent

  
Southern Health  
NHS Foundation Trust

## Три способи розпочати роботу з italk

1. Щоб зареєструватися, скористайтесь нашою сторінкою для самостійного звернення на сайті:  
[www.italk.org.uk](http://www.italk.org.uk)

Ви можете перекласти сайт багатьма мовами за допомогою інструмента Resite у верхній частині веб-сторінки.

2. Відвідайте свого лікаря загальної практики і попросіть його направити вас до italk.

3. Або зателефонуйте нам за номером 02380 383 920.



**Якщо вам потрібен перекладач, щоб звернутися по допомогу, напишіть на [info@italk.org.uk](mailto:info@italk.org.uk) і скажіть**

**"I would like to refer, I need a Ukrainian interpreter"**



**ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ  
ТА ЗВЕРНІТЬСЯ  
САМОСТІЙНО**

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

023 80383 920

Email:

[info@italk.org.uk](mailto:info@italk.org.uk)

 Mind Solent

  
Southern Health  
NHS Foundation Trust