

## Направлення та Оцінка

Ви можете звернутися до нас самостійно, або вас може направити до нас фахівець, наприклад, координатор допомоги, лікар або соціальний працівник. Направлення можна отримати по телефону або заповнити форму для самостійного направлення на нашому веб-сайті. [www.easthantsmind.org](http://www.easthantsmind.org)

Після цього один з членів команди зв'яжеться з вами, щоб домовитися про зустріч для проведення первинної оцінки в Гаванті або в районі Східного Гемпширу. Під час цієї зустрічі він запитає вас про ваші потреби та дізнається, як ми можемо краще підтримати вас.

Ми продовжуватимемо підтримувати вас весь час на протязі вашого відновлення та регулярно переглядатимемо план відновлення разом.

## Наші цілі

Метою організації Havant and East Hants Mind є сприяння зміцненню психічного здоров'я в регіоні Гавант і Східний Гемпшир.

Для досягнення цих цілей організація:

- Працює з користувачами психіатричних послуг для сприяння одужанню
- Сприяє психічному благополуччю в нашій громаді
- Протидіє дискримінації та сприяє соціальній інтеграції
- Працює у партнерстві з іншими організаціями
- Цінує різноманітність
- Залучає користувачів послуг до всіх аспектів своєї роботи
- Зменшує залежність від послуг з охорони психічного здоров'я

## Графік роботи

Понеділок-четвер: з 9.00 до 16.30

П'ятниця: з 9.00 до 16.00

У неробочий час, будь ласка, залиште повідомлення на нашому автовідповідачі

Телефон 02392 498 916

Електронна пошта:  
[wellbeing@easthantsmind.org](mailto:wellbeing@easthantsmind.org)



## Інформаційна брошура про соціальні послуги Східного Гемпширу

Пітерсфілд, Бордон, Ліс, Ліпхук,  
Алтон

Телефон: 02392 498 916

Електронна пошта: [wellbeing@easthantsmind.org](mailto:wellbeing@easthantsmind.org)

Registered Charity No. 1116301

Registered in England No. 5861345

## Послуги з покращення добробуту

Зверніть увагу, що через Covid-19 ми були змушені внести зміни в те, як ми надаємо наші послуги, включаючи обмеження особистих контактів. Ми оновимо цю інформацію, коли зможемо запропонувати більше особистих контактів та послуг.

### Зокрема, наші послуги включають:

- Надання інформації та консультації
- Індивідуальну підтримку
- Підтримку однодумців та групи взаємодопомоги
- Семінари та курси, спрямовані на одужання
- Групи підтримки/соціальні групи за принципом "рівний-рівному"

### Для сприяння одужанню та підтримання добробуту ми пропонуємо можливості для:

- Покращення навичок емоційного відновлення
- Покращення практичних навичок життя
- Набуття впевненості у собі
- Стати сильнішими, більш самостійними та витривалими.
- Покращення фізичного та психічного здоров'я
- Покращення соціальних зв'язків
- Сприяння підтримці з боку однодумців

## Семінари, курси, групова робота

Якщо ви зацікавлені приєднатися до одного з наших семінарів, груп або курсів, будь ласка, зв'яжіться з нами за телефоном 02392 498 916. Для того, щоб мати змогу відвідувати курси та семінари, ви повинні пройти оцінювання. Будь ласка, зверніть увагу, що дні та час проведення груп можуть час від часу змінюватися в залежності від наявності фасилітаторів. Наразі деякі курси та воркшопи все ще проводяться дистанційно, через Zoom.

### Семінари

- Основи здорових стосунків
- Розуміння депресії
- Підвищення самооцінки
- Управління тривогою
- Управління стресом
- Горе та втрата
- Енерджайзер
- Благополуччя

### 6-тижневі курси

- Асертивність
- Управління гнівом
- Повсякденна уважність
- Позитивне мислення для покращення добробуту

## Віртуальний партнер Східного Гемпширу

*Підтримка ЛГБТК+ за принципом "рівний-рівному"*

1-й понеділок місяця 13:00-14:30

*Жіноча група*

Середа 10:30-11:30

*Усвідомленість та взаємодопомога*

Четвер 10:00-11:20

*Кава та спілкування, підтримка за інтересами*

П'ятниця 10:15-11:30

### Бордон

*Роллінгова група*

П'ятниця 10:45-12:15

*Пітерсфілд*

Гурток декоративно-прикладного мистецтва

Середа 10:30-12:00

*Громадське садівництво*

Перша середа місяця 13:30-14:30

В даний час ми пропонуємо поєднання особистої та віртуальної підтримки і будемо поступово впроваджувати більше очних груп по всій країні.