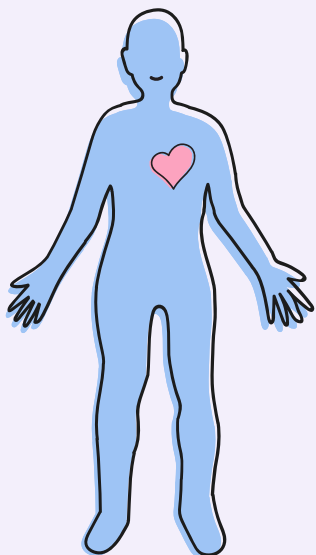


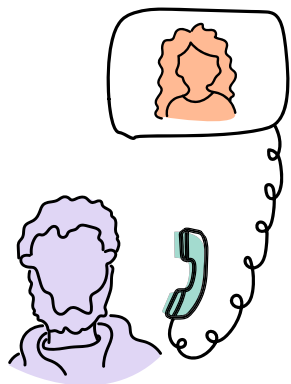
Dbaj o swój umysł i ciało



MindWell

MindWell - Strona internetowa dotycząca zdrowia psychicznego dla mieszkańców Leeds

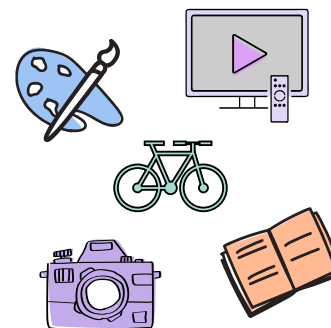
www.mindwell-leeds.org.uk



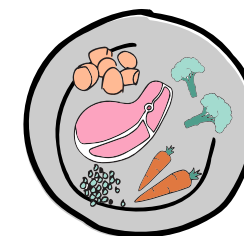
Bądź w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi lub zadzwoń na linię wsparcia



Zaplanuj swój dzień i wyznacz sobie cele



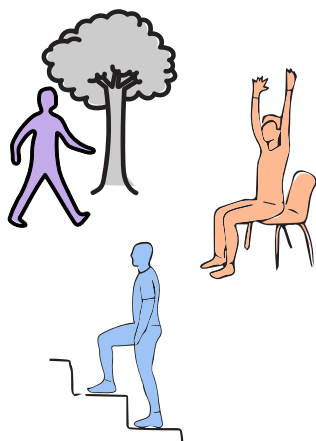
Zrób coś, co sprawia ci przyjemność



6-8 szklanek wody dziennie



Staraj się jeść zbilansowane i regularne posiłki



Zażywaj ruchu w ciągu dnia



Wysypiaj się



Daj sobie czas na relaks



Unikaj palenia papierosów, picia alkoholu i zażywania narkotyków

Numery kontaktowe kluczowych organizacji pomocowych

Pomoc dla dobrego samopoczucia psychicznego

Wizyta u GP (lekarza rodzinnego) * - Możesz porozmawiać o swoim samopoczuciu z lekarzem. Doradzi Ci, jakie kroki najlepiej podjąć.

NHS111 (czynne 24 godziny na dobę) - jeśli natychmiast potrzebujesz porady medycznej i nie możesz czekać na wizytę u GP, zadzwoń na nr 111.

***York Street Health Practice** zapewnia opiekę medyczną osobom bezdomnym lub zagrożonym bezdomnością. Tel: **0113 295 4840**

Całodobowa linia wsparcia zdrowia psychicznego w West Yorkshire oferuje pomoc, wsparcie i informacje ludziom w Leeds. Tel: **0800 183 0558**

Connect Helpline udziela wsparcia emocjonalnego i porad, jest czynne co wieczór pomiędzy 18.00 a 2 w nocy. Tel: **0808 800 1212**

Kawiarnia Well-Bean 'Hope in a Crisis' (Nadzieja w Kryzysie) dla osób w kryzysowej sytuacji jest czynna przez cały tydzień wieczorami, od 18.00 do 24.00. By uzyskać dostęp, zadzwoń lub wyślij SMS na nr **07760 173 47**.

Samaritans (Samarytanie - czynne całodobowo) - jeśli potrzebujesz z kimś porozmawiać o tym, przez co przechodzisz. Tel: **116 123**

Żałoba

Linia Wsparcia West Yorkshire i Harrogate dla osób pogrążonych w żałobie (Grief and Loss Support Helpline) oferuje profesjonalne wsparcie i porady dla osób zmagających się ze smutkiem i utratą bliskich osób. Tel: **0808 196 3833** (8.00 - 20.00, 7 dni w tygodniu)

Pomoc dla opiekunów

Carers Leeds zapewnia porady i wsparcie dla osób będących nieodpłatnymi opiekunami w Leeds. Tel: **0113 380 4300**

Spożywanie alkoholu i narkotyków

Forward Leeds pomaga ludziom w Leeds zmagającym się z nadużywaniem alkoholu lub narkotyków. Tel: **0113 887 2477**

Przemoc domowa

Leeds Domestic Violence Service oferuje wsparcie kobietom i mężczyznom doświadczającym przemocy, strachu lub maltretowania w domu. Tel: **0113 246 0401** (czynne całodobowo)

National Domestic Abuse Helpline
Tel: **0808 2000 247** (czynne całodobowo)

Przemoc seksualna

SARSVL oferuje wsparcie kobietom i dziewczętom, które doświadczyły przemocy seksualnej w którymkolwiek momencie życia. Tel: **0808 802 3344** Text: **078 600 22 880**

Rape Crisis National Helpline
Tel: **0808 802 9999** (czynne codziennie między 12.00 -14.30 i 19.00-21.30)

Hazard

Leeds Community Gambling Service oferuje pomoc wszystkim osobom w Leeds dotkniętym problemem hazardu, członkom ich rodzin i przyjaciołom. Tel: **0113 388 6466**

National Gambling Helpline
Tel: **0808 8020 133** (czynne całodobowo)

Jeśli potrzebujesz pomocy, by uratować życie swoje lub innych, zadzwoń na 999 (czynne całodobowo)
Jeśli jesteś w niebezpieczeństwie i nie możesz rozmawiać, po wybraniu 999 wciśnij 55.