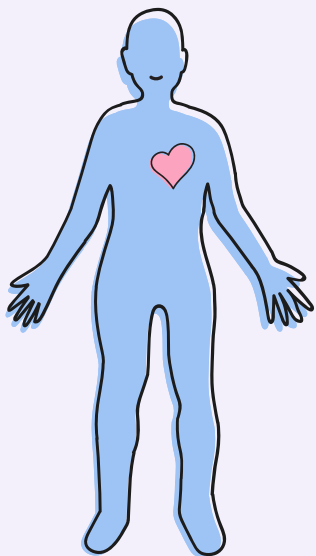


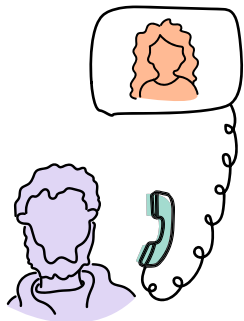
Aveți grijă de mintea și corpul dumneav- oastră



MindWell

MindWell - site-ul de sănătate
mentală pentru oamenii din
Leeds

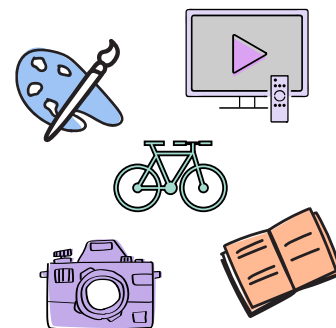
www.mindwell-leeds.org.uk



Țineți legătura cu
familia și prietenii
dvs. sau sunați la
un telverde (linie
telefonică gratuită)
pentru ajutor



Planificați-vă ziua
și stabiliți-vă niște
obiective



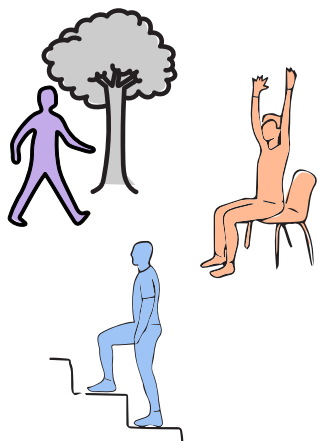
Faceți niște lucruri
care vă fac plăcere



6-8 pahare pe zi



Încercați să aveți
o alimentație
echilibrată și
evitați a sări peste
mese



Continuați să fiți în
mișcare în timpul
zilei



Dormiți bine



Acordați-vă timp
ca să vă relaxați



Evitați fumatul,
consumul de alcool
sau de droguri

Contacte-cheie dacă aveți nevoie de ajutor

Ajutor pentru bunăstarea dumneavoastră mintală

Programare la GP (doctor de familie)* - puteți vorbi cu un medic de familie despre cum vă simțiți. Ei vă pot oferi sfaturi despre care sunt pașii următori cei mai buni pe care îi puteți face.

NHS111 (deschis 24 din 24) - dacă aveți nevoie de consiliere medicală sau tratament rapid și nu puteți aștepta să fiți consultat(ă) de medicul dvs. de familie, sunați la 111.

***Cabinetul de sănătate York Street** oferă îngrijire medicală oamenilor fără adăpost sau care și-ar putea pierde locuința. Tel: **0113 295 4840**

Telverde sănătate mintală din West Yorkshire **24h/24** oferă suport, consiliere și informații pentru oamenii din Leeds. Tel: **0800 183 0558**

Telverde Connect oferă susținere emoțională și este deschis în fiecare noapte între 6 seara-2 dimineața. Tel: **0808 800 1212**

Cafeneaua Well-Bean 'Hope in a Crisis' este deschisă pentru oamenii aflați în criză, șapte nopți pe săptămână, între 6 seara-12 noaptea. Mai întâi sunați sau trimiteți mesaj la **07760 173476** dacă doriți acces la Cafenea.

Samaritans (deschis 24 de ore din 24) - dacă aveți nevoie să discutați cu cineva despre situația prin care treceți. Tel: **116 123**

Pierderea unei persoane apropiate

Telverde Serviciul de susținere în caz de pierdere și îndoliere din West Yorkshire și Harrogate oferă susținere profesionistă și consiliere pentru a ajuta cu durerea suferită atunci când pierdeți pe cineva. Tel: **0808 196 3833** (8 dimineața – 8 seara, 7 zile pe săptămână)

Ajutor pentru îngrijitori

Carers Leeds ofera consiliere și susținere celor care se îngrijesc de alte persoane în Leeds. Tel: **0113 380 4300**

Consum de alcool și droguri

Forward Leeds - este serviciul pentru oamenii din Leeds referitor la alcool și droguri. Tel: **0113 887 2477**

Abuz domestic

Serviciul de violența domestică din Leeds (LDVS) oferă susținere femeilor și bărbaților supuși violenței, temerii sau abuzului acasă. Tel: **0113 246 0401** (deschis 24 de ore din 24)

Telverde Național pentru Abuz Domestic
Tel: **0808 2000 247** (deschis 24 de ore din 24)

Violență sexuală

SARSVL oferă susținere tuturor femeilor și fetelor care au fost afectate de violența sexuală la orice moment dat pe parcursul vieții lor. Tel: **0808 802 3344** Text: **078 600 22 880**

Telverde Național Criză în caz de Viol
Tel: **0808 802 9999** (deschis 12-2.30 după-masa & 7-9.30 seara în fiecare zi)

Jocuri de noroc

Serviciul Comunitar de Jocuri de Noroc oferă ajutor oricărei persoane din Leeds afectate de problema jocurilor de noroc, inclusiv membrilor familiilor sau prietenilor lor. Tel: **0113 388 6466**

Telverde Național Jocuri de Noroc
Tel: **0808 8020 133** (deschis 24 de ore din 24)

Dacă aveți nevoie de ajutor pentru a salva viața dvs. sau a altcuiva, sunați la 999 (24 de ore din 24) Apăsați 55 după 999 dacă sunteți în pericol și nu puteți vorbi.