

LITHUANIAN
VERSION

NEMOKAMA
KOPIJA

PATARIMAI KAIP JAUSTIS GERAI



PSICHINĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS ATMINTINĖ SKIRTA
EMIGRANTAMS, ETNINĖMS MAŽUMOMS, GYVENANČIOMS AIRIJOJE

Cairde
Challenging ethnic minority health inequalities

 *be aware, be well*
MIGRANT MENTAL HEALTH INITIATIVE

PATARIMAI KAIP JAUSTIS GERAI

ISBN 0 9536304 0 4

Pirmoji laida, 2016

Išleido Cairde 2016

Šis leidinys yra skirtas naudoti tik kaip atmintinė. Buvo dedamos visos pastangos, siekiant užtikrinti, kad šio leidinio spausdinimo metu jame pateikta informacija būtų naujausia ir tiksli. Cairde nėra atsakinga už klaidingą informaciją. Paslaugos ar organizacijos nėra patvirtintos ir jų įtraukimas į šį leidinį nėra standartų garantija. Norint kopijuoti bet kurią šio leidinio dalį komerciniais tikslais, prašome kreiptis į Cairde dėl leidimo. Šiame leidinyje pateikiama informacija mielai dalinamės, nekomerciniais tikslais, su privačiais asmenimis ir organizacijomis.

PADĖKA

Parengiant šią atmintinę, Cairde bendradarbiavo su specialia bendruomenės atstovų darbo grupe. Norime pareikšti ypatingą padėką Balbriggan Integracijos Forumo nariams Betsy Abu, Elizabeth Ogwude, John Oghenetano, Amran Abdalla, ir Pastor Thywill; taip pat Lidia Bujon ir Izabela Ciulin iš Musicantia, Aleksandra Kiwala Hytros - Parasol, Rima Kawash, Daniela Juri - NCP, Violeta Mooney - PS klinika, Mantas Klova, Krzysztof Kiedrowski - IPS, Ejiro Ogbevoen, Foluke Oladosu - Swan FSO, Neringa Putalierie, Sylwia Matwiejczuk - CKU, Nasrudin Saljuqi - Afganų Bendrija, Tian Yu Lloyd - City of Sanctuary ir Barnaba Dorda - Lenkijos / SIPTU Forumas.

Didelis ačiū Cairde praktikantui Avi Sukhwal.

Mes taip pat norime padėkoti Nacionaliniam savižudybių prevencijos biurui, Fairview psichikos sveikatos tarnybai. GP Joanna Koniorczyk ir Jigsaw North Fingal, kurie peržiūrėjo šios atmintinės turinį.

Šios atmintinės paruošimą rėmė HSE loterijos dotacija.

Sveiki,

Cairde iniciatyva 'Žinok ir jauskis gerai', siekiama gerinti etninių mažumų Airijoje psichinės sveikatos būklę.

Mes paruošėme šią atmintinę tam, kad jus remti kelyje į gerą psichinės sveikatos būklę.

Gyvenime mūsų laukia įvairūs išbandymai. Pavyzdžiui, kai jūs persikeliate gyventi į naują šalį, jūs jaučiatės izoliuotas dėl kultūrinių ar kalbos barjerų, arba diskriminacijos. Tai gali sukelti stresą, kuris neigiamai veikia psichinę sveikatą ir įtakoja jūsų gyvenimo kokybę. Šioje atmintinėje pateikiama informacija apie tai, kaip rūpintis savimi gyvenant Airijoje, ir nurodo tarnybas, į kurias galite kreiptis, jei reikalinga pagalba.

'Žinok ir jauskis gerai'.

Cairde

KAS YRA PSICHIKOS SVEIKATA?

Mūsų visų sveikata yra ir fizinė, ir psichinė. Kai mūsų psichinė sveikata yra gera, mes jaučiamės gerai ir galime mėgautis kasdieniu gyvenimu. Gera psichikos sveikata taip pat mums padeda sunkiais periodais ir atsidūrus nevilties duobėje.

Sunkių gyvenimo periodu, mums gali būti sunku įveikti kasdienines problemas. Tai normalūs jausmai ir paprastai jie praeina, bet jei jie neišnyksta, svarbu ieškoti pagalbos.

Naudotis
priemonėmis ir
pagalba, susidūrus su
įprastom problemom

Prisidėti prie
visuomenės
veiklos

Gerai jaustis ir
būti laimingu

Suvokti
savo
potencialą

Dirbti
produktyviai
ir vaisingai

KĄ REIŠKIA GERA PSICHINĖ SVEIKATA

ŽINGSNIAI GEROS PSICHINĖS SVEIKATOS LINK

PRIIMK SAVE TOKĮ, KOKS ESI

GERAI IŠSIMIEGOK

BŪK AKTYVUS

PRAŠYK PAGALBOS

SVEIKAI MAITINKIS

DALYVAUK

KLUBŲ VEIKLOJE, GRUPĖSE ARBA KURSUOSE

ATSIPALaiduok

BŪK KŪRYBINGAS

PALAIKYK RYŠĮ

SU ŠEIMA, DRAUGAIS, IR ŽMONĖMIS IŠ TAVO BENDRUOMENĖS

KALBĖK APIE SAVO RŪPESČIUS



PAGERINKITE SAVO GYVENIMO KOKYBĘ



**SAVANORIAI-
VOLUNTEER.IE**



**ŽINDYMO KRŪTIMI
PARAMOS ARBA
TĖVŲ IR KŪDIKIŲ
GRUPĖS**



**VIEŠOSIOS
BIBLIOTEKOS**



**SUAUGUSIŲJŲ
MOKYMO CENTRAI**



**MUZIEJAI IR
GALERIJOS**



**ŠEIMOS PAGALBOS
CENTRAI**



**BĖGIMAS IR
VAIKŠČIOJIMAS**



**ĮSTOKITE Į KINO
ARBA KNYGŲ
KLUBUS-
MEETUP.COM**

Nemokami užsiėmimai ir paramos grupės



VISUOMENINIAI
SPORTO IR
LAISVALAIKIO CENTRAI.
APSILANKYKITE
APYGARDOS
TARYBOS SVETAINĖJE



KOMEDIJŲ
ŽIŪRĖJIMAS



SODININKYSTĖ,
BUVIMAS
GAMTOJE



KULTŪRINĖS GRUPĖS
- WWW.CAIRDE.IE



FACEBOOK
GRUPĖS



BENDRIJOS
CENTRAI



JOGOS IR
MEDITACIJOS
KURSAI



RELIGINĖS
GRUPĖS

GYVENIMO PROBLEMŲ SPRENDIMAS

Įvykiai jūsų gyvenime gali sukelti stresą ir paveikti psichikos sveikatą. Ypač, jei jūs neturite pakankamai informacijos ar paramos, kad galėtumėte išspręsti šias situacijas ir problemas:

KULTŪRINIAI BARJERAI PATYČIOS
MYLIMO ŽMOGAUS NETEKTIS
RASIZMAS IR DISKRIMINACIJA
PROBLEMS SU PINIGAIS VIENATVĖ
IMIGRACIJOS KLAUSIMAI
TARPUSAVIO SANTYKIAI PROBLEMS DARBE
KALBOS BARJERAI SVEIKATOS PROBLEMS
SMURTAS ŠEIMOJE INTEGRACIJA
NAMŲ ILGESYS SUSILAUKUS VAIKŲ
LGBT PRIKLAUSOMYBĖS PROBLEMS



ILGAI TRUNKANTYS JŪSŲ AR KITŲ SIMPTOMAI, Į KURIUOS REIKIA ATKREIPTI DĖMESĮ



GIRDĖTI BALSUS IR MATYTI TAI, KO KITI NEMATO
GALVOTI APIE SAVIŽUDYBĘ ARBA SAVĘS ŽALOJIMĄ
NESIRŪPINIMAS DĖL ASMENINĖS IŠVAIZDOS ARBA ASMENINĖS
ATSAKOMYBĖS ATLIEKAMI BEPRASMIŠKI VEIKSMAI
STAIGUS SUSIDOMĖJIMAS IR STAIGUS INTERESO PRARADIMAS
PERGYVENIMAS IR MANIJA DĖL TAM TIKRŲ DALYKŲ
VALGYTI MAŽIAU ARBA DAUGIAU NEI ĮPRASTAI
JAUSTIS PASIMETUSIU SUMIŠIMAS PANIKOS PRIEPOLIAI
ILGALAIKIS NERIMAS IR PERGYVENIMA
NEPAAIŠKINAMAS SKAUSMAS
BLOGAS ARBA PER ILGAS MIEGAS
VISIŠKO IŠSEKIMO JAUSMAS UŽSITĘSĘS LIŪDESYS
DAŽNA NUOTAIKOS KAITA ATSIRIBOJIMAS NUO APLINKINIŲ
JAUČIAMAS LIŪDESYS IR DAUG VERKIAMA

ĪPRASTOS PSICHINĒS SVEIKATOS PROBLEMAS

Gana īprasta turēti sunkumu su psihine sveikata, apacioje keletas problemu ir su jais susijusiju charakteristiku



STRESAS

Psichinio ar emocionio krūvio arba įtampos būseną, atsirandanti sunkiomis aplinkybėmis.



NERIMAS IR PANIKA

Jaučiama panika, prastai miegama, daug pergyvenama. Tai įprasta po tokių svarbių gyvenimo įvykių, kaip netektis arba bedarbystė.



PRISLĖGTA NUOTAIKA/ LIŪDESYS

Jaučiate liūdesį ir beviltiškumą,
sunkiai atliekate kasdieninę veiklą.



POTRAUMINIO STRESO SUTRIKIMAS

Vaizdiniai, košmariški sapnai po
išgyvento traumavusio įvykio.



SAVĖS ŽALOJIMAS ARBA MINTYS APIE SAVIŽUDYBĘ

Savęs žalojimas, norint nuslopinti
emocinį stresą. Mintys apie
pasitraukimą iš gyvenimo.

Pasitarkite su gydytoju, kuris diagnozuos šiuos sutrikimus.
Kiti, rečiau pasitaikantys sutrikimai, dėl kurių reikia kreiptis
į gydytoją, tai depresija, šizofrenija, bipolinis sutrikimas,
valgymo sutrikimas ir kt.

KUR KREIPTIS DEL PAGALBOS AIRIJOJE:



JEI TAU REIKALINGA SKUBI PAGALBA?

- KREIPKITĖS Į ARTMIAUSIĄ A&E ARBA
SKAMBINKITE 999 / 112
- SKAMBINKITE SAMARITANS
116 123

BENDROSIOS PRAKTIKOS GYDYTOJAS (GP)

GP gali jums patarti, skirti vaistus, atlikti tyrimus ir nukreipti pas specialistą

HSE PIRMINĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS CENTRAS

Jie teikia sveikatos ir socialines paslaugas (pvz. psichologo) bendruomenėje – už ligoninės ribų.

KONSULTAVIMAS IR TERAPIJA

Jūs galite turėti pokalbį su specialistu apie jūsų jausmus ir rūpesčius, ir spręsti šiuos susirūpinimą keliančius klausimus.

PARAMOS GRUPĖS

Jūs galite susitikti su bendrą patirtį ar rūpesčius turinčiais žmonėmis, kurie jus paskatins, suteiks paguodą ir patarimus.

PARAMA JŪSŲ ETNINĖJE BENDRUOMENĖJE

Ryšys su konsultantais, kurie kalba lietuviškai, bendruomenės grupėmis, religinėm grupėm, ir t.t.

KONSULTAVIMAS PIRMINĖJE SVEIKATOS PRIEŽIŪROJE

Galite būti nukreiptas, jei turite medicininę kortelę, ir jums reikia pagalbos dėl lengvų ar vidutinio sunkumo psichologinių problemų.

PSICHIKOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS PASLAUGOS

Galite būti nukreiptas pas įvairių sričių specialistus: psichiatrą, psichologą, socialinį darbuotoją, ergoterapeutą.

**GALITE
PAPRAŠYTI
VERTĖJO
PASLAUGŲ**

PAGALBOS REGISTRAS



Vietinis HSE skyrius jums suteiks išsamesnę informaciją apie jūsų rajone teikiamas paslaugas. Skambinkite 1850 241 850 arba www.hse.ie. Psichinės sveikatos priežiūros paslaugas, teikiamas visoje šalyje galite rasti čia: www.yourmentalhealth.ie.

GP ir Pirminės Sveikatos Priežiūros centrai

Apsilankykite www.hse.ie kur rasite GP ir pirminės sveikatos priežiūros centrų, jūsų rajone sąrašą.

Crosscare Cathedral Clinic

Nemokamos medicinos paslaugos suaugusiems ir vaikams imigrantams, kuriems sunku gauti medicininę priežiūrą.

1 Cathedral Street, Dublin 1
01 873 2844

Konsultavimas internete

Turn2Me.ie

MyMind.ie

Priklausomybės problemos

alcoholicsanonymous.ie

01 8420700 – informacija apie susitikimus įvairiomis kalbomis

Drugs.ie – informacija kai kuriomis kalbomis

Paramos grupės

Grow – 01 840 8236

Shine – 1890 621 631

Aware – 1800 804 848

Hearing voices – www.voicesireland.com

Naudinga informacija apie psichikos sveikatos priežiūrą Airijoje

Psichikos sveikatos priežiūra Airijoje

01 284 1166

info@mentalhealthireland.ie

mentalhealthireland.ie

yourmentalhealth.ie

mentalhelp.ie

#LittleThingsCampaign

PAGALBOS REGISTRAS



ORGANIZACIJOS

Samaritans

Jus išklausys, jei stengiatės įveikti problemas. 24 valandas per parą, 7 dienas per savaitę.

116 123 (Freephone)

jo@samaritans.org

Artimiausias skyrius: samaritans.ie

Galimi savanoriai kalbantys įvairiomis kalbomis.

Inside Matters

Imigrantų ir pabėgėlių psichikos sveikata.

Dublin 1

01 891 0703

085 203 1487

Women's Aid

Pagalba moterims ir vaikams, patyrusiems smurtą šeimoje

1800 341 900

Nemokama pagalbos linija visoje šalyje.

24 valandas per parą, 7 dienas per savaitę .

Yra vertėjai.

Amen

Pagalba vyrams patyrusiems smurtą šeimoje
046 902 3718

Rape Crisis Centre

Patyrusiems išprievartavimų ir seksualinę prievartą.
1800 77 88 88

Pieta House

Savižudybė/savęs žalojimas
01 601 0000
www.pieta.ie
mary@pieta.ie

Bodywhys

Valgymo sutrikimai
1890200444
alex@bodywhys.ie

Jigsaw

Nacionalinis jaunimo psichikos sveikatos priežiūros centras.
www.jigsaw.ie
01 9603020

LGBT pagalbos linija

1890 929 539

PAGALBOS REGISTRAS



ĮVARIOMS KULTŪROMS IR KALBOMS

Afrikos

ThruTalk

Dublin Sth

1861 983 697

ejirovoen@yahoo.com

Fettercairn Community Swan FSO

086 310 1120

folusey@gmail.com

Kiniečių

Cairde

19 Belvedere Place, Dublin 1

0879906111

Junyu@cairde.ie

Lietuvių

PS Clinic – Psichologinės paslaugos

400 North Circular Road, Dublin 7

086 898 2161

psclinicdublin@gmail.com

sveikatos-informacija.com

AA, Al-Anon

aaairijoje.weebly.com/aa-grup279s-airijoje.html

Informacija apie psichikos sveikatos priežiūrą lietuviškai

www.sveikatos-informacija.com; Facebook

sveikatos-informacija Airija

Musulmonų

Islamic Cultural Centre of Ireland Community Welfare Office

Clonskeagh, Dublin 14

01 2080000/01 2080006

Lenkų

AA

087 330 1230

irlandia@aa.org.pl

<http://www.aairelandia.com>

CKU Centre for Counselling & Therapy

Coolmine House, 19 Lord Edward Street, Dublin 2

086 0861 018

pomoc@ckudublin.org

EMC Dublin

51 Parnell Sq. West, Dublin 1

01 443 4540

PARASOL Counselling & Psychotherapy Centre

Dublin

086 669 3094

cpp.parasol@gmail.com

Pogotowie Duchowe

083 128 3502

pogotowieduchowe@live.com

www.pogotowieduchowe.pl

Rumunų**Mind Shift Counselling**

Lucan, Dublin

087 758 5589

mindshiftcounselling@gmail.com

Constantin Tui

Kiltalown House, Jobstown, Dublin

086 834 3309

constantintui@yahoo.com

Rusų**Expat Therapy**

Wexford

087 327 5484

counselling@live.ie / expattherapy.weebly.com

Swords House (information)

Swords, Dublin

087 9792 770

swordshouse.com

PS Clinic – Psychological Services

(See p. 20)

Ivairiomis kalbomis

MyMind

Dublin Sth, Dublin Nth, Cork, Limerick

076 680 1060

mymind.org

Barka

Konsultacija dėl priklausomybės problemų

0 838 420 548 (PL, EN)

0 868 396 276 (PL, RU)

Mendicity Institution

Informacija ir tarpininkavimas priklausomybių gydymo ir sveikatos klausymais.

9 Island street

Dublin 9

01 677 3308



NERIMAUJATE IESKANT PAGALBOS?

Tai verta žinoti :



Apsvarstykite savo
šėimos interesus

Psichikos sveikatos
prižiūros metu jus
saugo įstatymai

KAS GALI PADĒTI GINTI JŪSŪ TEISES IR SUTEIKTI PARAMĀ?



PSIHIKOS SVEIKATOS PRIEŽIŪRA

Gynimo tīnkas Airijojē

01 872 8684

Psichikos sveikatos priežiūros komisija

info@mhciirl.ie



VAIKAMS

Vaiķu ir šēimos agentūra

Susieķite su socialiniu darbuotoju jūsu rajone – tusla.ie

01 771 8500

NCP Pagalbos imigrantu šēimoms tarnyba

01 872 784



DISKRIMINACIJA

Airijos Žmogaus teisiu ir lygybės komisija

1890 245545

publicinfo@ihrec.ie

Nacionalinė neįgalijų gynimo tarnyba

0761073000

info@advocacy.ie

Darbo santykiu komisija

1890 808090



CAIRDE

19 Belvedere Place, Dublin 1

01 855 2111

info@cairde.ie

AR MANOTE, KAD JŪSŲ PSICHINĖS SVEIKATĄ VEIKIA PRAKTINIAI SUNKUMAI?

Yra organizacijos, kurios gali suteikti jums informaciją ir padėti išspręsti šias problemas



KAS GALI SUTEIKTI PAGALBA?



PAGALBA EMIGRANTAMS IR ETNINĒMS MAŽUMOMS

Barka

Paslaugos ES piliečiams : socialinė rūpyba, priklausomybės
problemos, repatriacija
0 838 420 548 (PL, EN) 0 868 396 276 (PL, RU)

Cairde

P.30

Crosscare

Imigracija, socialinė rūpyba, benamystė; Romos, Lenkų,
Kiniečių klinikos.
Cathedral Street, Dublin 1
01 873 2844
Drop-in: 2 Sackville Place

ENAR Ireland

Pranešimas apie rasistinius įvykius (www.iReport.ie);
patarimai, kaip elgtis susidūrus su rasizmu
01 889 7110,
info@enarireland.org

EPIC

Įdarbinimo programa
01 874 3840
epic@bitc.ie, bitc.ie/business-action-programmes/business-action-on-employment/are-you-a-jobseeker

Imigrantų taryba Airijoje

Imigracija, šeimos susijungimas, smurtas šeimoje, prekyba žmonėmis

Informacijos linija: 01 674 0200

Airijos pabėgėlių taryba

Prieglobsčio prašytojai

37 Dame Street, Dublin 2

01 764 5854

info@irishrefugeecouncil.ie

Naujų bendruomenių bendradarbiavimas

Parama visuomenei ir šeimai

53 Upper Dorset St, Dublin 1

01 872 7842

Airijos imigrantų teisių centras

Įdarbinimas, imigracija

37 Dame Street, Dublin 2

01 889 7570

info@mrci.ie

SIPTU Imigrantų ir tarptautinių darbininkų pagalbos tinklas

1890 747 881

SPIRASI

Pagalba kankinimus išgyvenusiems asmenims.

213 North Circular Road, Phibsborough, Dublin 7

01 838 9664

BENDRA INFORMACIJA

Vietiniai socialinės rūpybos ir Intreo centrai

Socialinė rūpyba, apmokymas ir įdarbinimas
welfare.ie

Vietiniai visuomeninės informacijos centrai

Informacija apie visuomenines paslaugas ir lengvatas
citizensinformation.ie

MABS

Finansinė konsultacija
0761 07 2000
Vietinis MABS skyrius
www.mabs.ie/contact-mabs/on.ie

THRESHOLD

Būstas
21 Stoneybatter, Dublin 7
1890 334 334
advice@threshold.ie
Nuomininkų apsauga
1800 454 454

CAIRDE SVEIKATOS INFORMACIJOS IR APSAUGOS CENTRAS TEIKIA ŠIAS PASLAUGAS:

- Informaciją apie sveikatos priežiūrą Airijoje.
- Nuorodas dėl teisių ir lengvatų.
- Gynybą ir paramą sprendžiant problemas.
- Pagalbą gimtąja kalba, mes kalbame arabiškai, prancūziškai, kinietišškai, itališkai, lenkiškai ir rusiškai.
- Suteikiame pareiškimų formas ir kitą naudingą medžiagą.
- Visos paslaugos yra nemokamos ir anonimiškos.

19 Belvedere
Place, Dublin 1,
Ireland.
Ph.: 01 855 2111
Fax: 01 855 2089
Email:
info@cairde.ie
www.cairde.ie

CITY CENTRE OFISAS

Old St Georges
School, Hampton
St, Balbriggan
Ph. 01 8020785
Email:
balbriggan@cairde.ie

BALBRIGGAN OFISAS





be aware, be well
MIGRANT MENTAL HEALTH INITIATIVE

Šia iniciatyva siekiama pagerinti emigrantų ir etninių mažumų Airijoje psichinę sveikatą. Akcentuojant galimybę naudotis psichikos sveikatos sistemos paslaugomis ir bendruomenės pagrindu teikiamų psichologinių sveikatos paslaugų skatinimą.

mentalhealth@cairde.ie



WWW.CAIRDE.IE