



KIERUNEK: DOBRE SAMOPOCZUCIE

EGZEMPLARZ
BEZPŁATNY



PRZEWODNIK ZDROWIA PSYCHICZNEGO
DLA MNIEJSZOŚCI NARODOWYCH W IRLANDII

Cairde
Psychiatrie et santé mentale health association



be aware, be well
MIGRANT MENTAL HEALTH INITIATIVE

KIERUNEK: DOBRE SAMOPOCZUCIE

ISBN 0 9536304 0 4

Wydanie 1, 2016

Wydane przez Cairde w 2016 roku

Do użytku tylko jako przewodnik. Dokonano wszelkich wysiłków, aby wszystkie informacje zawarte w tej publikacji były dokładne oraz bieżące w momencie druku. Cairde nie bierze odpowiedzialności za jakiegokolwiek błędy. Jeśli chcieliby Państwo wykorzystać jakąkolwiek część tej publikacji w celach komercyjnych prosimy o uzyskanie zgody od organizacji Cairde.

WSTĘP

W celu stworzenia tego przewodnika Cairde współpracowało z zespołem oddanych działaczy społecznych. Chcielibyśmy wyrazić szczególne podziękowania członkom Balbriggan Integration Forum Betsy Abu, Elizabeth Ogwude, Johnowi Oghenetano, Amran Abdalla, oraz pastorowi Thywill. Podziękowania również dla Lidii Bujon i Izabeli Ciulin z Musicantii, Aleksandry Kiwały Hytros z Parasola, Rimy Kawash, Danieli Juri z NCP, Violety Mooney z PS Clinic, Mantasa Klovya, Krzysztofa Kiedrowskiego z IPS, Ejiro Ogbevoen, Foluke Oladosu z Swan FSO, Neringi Putalierie, Sylwii Matwiejczuk z CKU, Nasrudina Saljuqi z Afghan Community, Tian Yu Lloyd z City of Sanctuary oraz Barnaby Dorda z Forum Polonia/SIPTU.

Wielkie dzięki dla Avi Sukhwala, stażysty w Cairde.

Chcielibyśmy także podziękować pracownikom National Suicide Prevention Office, Fairview Mental Health Services, Jigsaw North Fingal i lekarzowi rodzinemu Joannie Koniorczyk za merytoryczną konsultację treści tej publikacji.

Stworzenie tego przewodnika było wsparte przez dotację z Loterii HSE.

Witajcie,

Celem inicjatywy Cairde Bądź świadomy. Bądź zdrowy jest poprawa zdrowia psychicznego mniejszości narodowych w Irlandii.

Stworzyliśmy ten przewodnik w celu wsparcia Was w podróży w kierunku dobrego zdrowia psychicznego.

Życie potrafi rzucać nam różne wyzwania. Na przykład, po przeprowadzce do nowego kraju, można czuć się wyizolowanym, ze względu na kulturowe oraz językowe bariery lub na dyskryminację. To może wywołać różne sytuacje stresowe, które mogą negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne oraz na jakość naszego życia.

Przewodnik dostarcza informacji, jak dbać o siebie w Irlandii oraz prezentuje organizacje, z których pomocy można korzystać w razie trudności.

Bądź świadomy. Bądź zdrowy.

Cairde

CZYM JEST ZDROWIE PSYCHICZNE?

Tak jak wszyscy posiadamy zdrowie fizyczne, mamy także zdrowie psychiczne. Kiedy nasze zdrowie psychiczne jest dobre, czujemy się dobrze i cieszymy się z życiem. Dobre zdrowie psychiczne pomaga nam radzić sobie w trudnych okresach i sytuacjach kryzysowych.

Gdy doświadczamy trudności życiowych, może być nam ciężko poradzić sobie z emocjami, sprostać codziennym sprawom. Te uczucia są normalne i zazwyczaj mijają, jednak jeśli utrzymują się przez dłuższy czas, warto poszukać wsparcia.

Posiadanie narzędzi
i wsparcia, by radzić
sobie w sytuacjach
stresowych

Działanie na rzecz
społeczności
lokalnej

Dobre samopoczucie
i poczucie szczęścia

Realizowanie
swojego
potencjału

Produktywna
i owocna
praca

ZDROWIE PSYCHICZNE

OZNACZA

JAK DBAĆ O SVOJE ZDROWIE PSYCHICZNE?

ZAAKCEPTUJ SIEBIE

ODPOCZYWAJ

BĄDŹ AKTYWNY

PYTAJ O POMOC

ODŻYWIAJ SIĘ ZDROWO

ZAPISZ SIĘ DO KLUBU
GRUPY LUB NA KURS HOBBISTYCZNY

BĄDŹ KREATYWNY

ROZMAWIAJ O SWOICH PROBLEMACH

UTRZYMUJ KONTAKT Z RODZINĄ,
PRZYJACIÓŁMI, ORAZ LUDŹMI Z SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ

WYSYPIAJ SIĘ



CO MOŻNA ROBIĆ, BY POLEPSZYĆ SWOJE SAMOPOCZUCIE



**WOLONTARIAT -
VOLUNTEER.IE**



**BREASTFEEDING SUPPORT
GROUPS / PARENT &
TODDLER GROUPS
GRUPY WSPARCIA DLA
Kobiet karmiących
piersią lub grupy
rodzica i malucha**



BIBLIOTEKI



**ADULT LEARNING
CENTERS**



**MUZEA
I GALERIE**



**FAMILY RESOURCE
CENTERS**



**BIEGANIE LUB
SPACERY**



**GRUPY CZYTELNICZE
LUB KINOWE-
MEETUP.COM**

Możesz podjąć się zajęć lub dołączyć do grup ludzi o podobnych zainteresowaniach i podobnej sytuacji życiowej. Wiele jest dostępnych bezpłatnie lub za symboliczne opłatę.



**OŚRODKI SPORTU
I REKREACJI.**

**ODWIEDŹ STRONĘ
INTERNETOWĄ
SWOJEGO MIASTA
/COUNTY**



**OGŁĄDAJ
KOMEDIE**



**OGRODNICTWO,
BYCIE BLISKO
NATURY**



**GRUPY MNIEJSZOŚCI
NARODOWYCH
- WWW.CAIRDE.IE**



**GRUPY NA
FACEBOOKU**



**COMMUNITY
CENTRES**



**KURSY JOGI ORAZ
MEDYTACJI**



**GRUPY
RELIGIJNE**

RADZENIE SOBIE Z PROBLEMAMI ŻYCIOWYMI

Doświadczenia życiowe mogą być bardzo stresujące i tym samym mieć wpływ na zdrowie psychiczne. W szczególności, jeśli nie masz odpowiednich informacji lub wsparcia, by poradzić sobie z nimi.



BARIERA KULTUROWA **SAMOTNOŚĆ**
BARIERA JĘZYKOWA
RASIZM ORAZ DYSKRYMINACJA
UTRATA BLISKIEJ OSOBY **PROBLEMY W PRACY**
KWESTIE IMIGRACYJNE
ZWIĄZKI **PROBLEMY ZDROWOTNE**
TĘSKNOTA ZA KRAJEM **NAŁOGI**
PRZEMOC DOMOWA **INTEGRACJA**
PROBLEMY FINANSOWE **POSIADANIE DZIECI**
UJAWNIE SIĘ JAKO GEJ/LESBIJKA/TRANSWESTYTA

DOŚWIADCZANIE PONIŻSZYCH OBJAWÓW PRZEZ DŁUŻSZY CZAS MOŻE BYĆ ZNAKIEM OSTRZEGAWCZYM

UNIKANIE KONTAKTU Z INNYMI

NAGŁE ZMIANY NASTROJU

POCZUCIE PRZYGNĘBIENIA LUB ZŁEGO SAMOPOCZUCIA

ATAKI PANIKI ZAMARTWIANIE SIĘ

NIEUZASADNIONY BÓL UCZUCIA PRZECIĄŻENIA

ZAKŁÓCONY SEN LUB SPANIE ZA DŁUGO

JEDZENIE MNIEJ LUB WIĘCEJ NIŻ ZWYKLE

UCZUCIE ZAGUBIENIA

OBSESYJNE MYŚLI I ZACHOWANIA NIEPOKÓJ

ZANIEDBYWANIE WYGLĄDU ZEWNĘTRZNEGO LUB OBOWIĄZKÓW

SŁYSZENIE GŁOSÓW ORAZ WIDZENIE RZECZY, KTÓRYCH INNI NIE WIDZĄ

SPADEK WYDAJNOŚCI I UTRATA ZAINTERESOWANIA

UCZUCIE WSZECHOGARNIAJĄCEGO STRESU

UCZUCIE SMUTKU ORAZ PŁACZ

ROBIENIE RZECZY, KTÓRE NIE MAJĄ SENSU

MYŚLENIE O SAMOBÓJSTWIE LUB SAMOOKALECZENIU

TYPOWE PROBLEMY ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Doświadczanie trudności natury psychicznej jest względnie powszechne, ale czasami nierozumiane.



STRES

Stan psychicznego oraz emocjonalnego napięcia, które wynika z trudnych okoliczności.



LĘK ORAZ ATAKI PANIKI

Uczucie niepokoju, problemy ze snem, martwienie się. Zdarzają się po znaczących zmianach życiowych takich jak żałoba lub bezrobocie.



ZŁE SAMOPOCZUCIE/UCZUCIE PRZYGNĘBIENIA

Uczucie smutku oraz beznadziei.
Trudności w radzeniu sobie
z zadaniami dnia codziennego.



STRES POURAZOWY

Nawracające obrazy, koszmary
występujące po traumatycznym
przeżyciu.



SAMOOKALECZENIE LUB MYŚLI SAMOBÓJCZE

Ranienie siebie jako sposób radzenia
sobie z trudnościami. Myśli
o odebraniu sobie życia.

Skonsultuj się z lekarzem w celu ustalenia dokładniejszej diagnozy. Inne, mniej spotykane schorzenia, które wymagają uwagi lekarza to depresja, schizofrenia, choroba dwubiegunowa oraz zaburzenia w odżywianiu.

OTO DROGI DO UZYSKANIA POMOCY W IRLANDII:



CZY POTRZEBUJESZ POMOCY NATYCHMIAST?

- **IDŹ NA POGOTOWIE RATUNKOWE
LUB ZADZWOŃ NA 999 / 112**
- **ZADZWOŃ DO SAMARITANS
NA NUMER TELEFONU 116 123**

LEKARZ RODZINNY (GP)

Udzieli Ci porady, przepisze lekarstwa, zrobi badania oraz skieruje do specjalisty

COUNSELLING IN PRIMARY CARE

To bezpłatna terapia dla osób z kartą medyczną. Wymagane skierowanie.

PRIMARY CARE CENTERS HSE

Oferują usługi zdrowotne oraz socjalne (np. psychologa) ambulatoryjnie - poza szpitalem

MENTAL HEALTH SERVICES

Możesz zostać skierowany do specjalisty: psychiatry, psychologa, pracownika socjalnego, terapeuty zajęciowego.

DORADZTWO I TERAPIA

Możesz porozmawiać z terapeutą o swoich uczuciach, niepokojach i je przeanalizować

GRUPY WSPARCIA

Możesz spotkać ludzi z podobnymi doświadczeniami oraz niepokojami; udzielają pocieszenia i porady.

WSPARCIE DOSTĘPNE DLA POLONII

Możesz skorzystać z pomocy psychologów, terapeutów, psychiatry. Dołączyć do organizacji kulturalnych, społecznych i religijnych.

**MOŻESZ
POPROSIĆ
O TŁUMACZA**

KTO MOŻE POMÓC?



Lokalne biuro HSE może Ci podać bardziej szczegółowe informacje na temat usług w Twoim regionie. Zadzwoń pod numer 1850 241 850 lub wejdź na www.hse.ie.

Również na stronie www.yourmentalhealth.ie znajdziesz adresy ośrodków

Lekarze Rodzinni oraz Ośrodki Opieki Początkowej

Odwiedź stronę www.hse.ie aby zapoznać się z wykazem lekarzy rodzinnych oraz Health Centers i Primary Care Centres

Crosscare Cathedral Clinic

Bezpłatna konsultacja lekarska dla osób, które mają trudności z dostępem do usług medycznych

1 Cathedral Street, Dublin 1

01 873 2844

Terapia online

Turn2Me.ie

MyMind.ie

Uzależnienia

alcoholicsanonymous.ie

01 8420700 – informacje o spotkaniach po polsku

Drugs.ie – informacje o spotkaniach po polsku

Grupy Wsparcia

Grow – 01 840 8236

Shine – 1890 621 631

Aware – 1800 804 848

Hearing voices – www.voicesireland.com

Użyteczne źródła informacji na temat zdrowia psychicznego w Irlandii

Mental Health Ireland

01 284 1166

info@mentalhealthireland.ie

mentalhealthireland.ie

yourmentalhealth.ie

mentalhelp.ie

#LittleThingsCampaign

KTO MOŻE POMÓC?



ORGANIZACJE

Samaritans

Możesz porozmawiać o swoich problemach
116 123 - Telefon zaufania 24h na dobę, 7 dni w tygodniu
jo@samaritans.org
Lista oddziałów na www.samaritans.ie
Poproś o tłumacza

Inside Matters

Zdrowie Psychiczne Migranta i Uchodźcy
Dublin 1
01 891 0703
085 203 1487

Women's Aid

Przemoc domowa wobec kobiet oraz dzieci
1800 341 900
Telefon zaufania, 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu
Poproś o tłumacza

Amen

Pomoc dla mężczyzn doświadczających przemoc domową
046 902 3718

Rape Crisis Centre

Dla osób zgwałconych i wykorzystywanych seksualnie
1800 77 88 88

Pieta House

Samobójstwo/samookaleczenie
01 601 0000
www.pieta.ie
mary@pieta.ie

Bodywhys

Zaburzenia odżywiania
1890200444
alex@bodywhys.ie

Jigsaw

Krajowy Ośrodek dla zdrowia psychicznego młodzieży
www.jigsaw.ie
01 9603020

Telefon zaufania dla LGBT

1890 929 539

KTO MOŻE POMÓC?



KONKRETNE GRUPY JĘZYKOWE I KULTUROWE

Afrykańczycy

ThruTalk

Dublin Sth

1861 983 697

ejirovoen@yahoo.com

Fettercairn Community Swan FSO

086 310 1120

folusey@gmail.com

Chińczycy

Cairde

19 Belvedere Place, Dublin 1

0879906111

Junyu@cairde.ie

Łitwini

PS Clinic – Usługi Psychologiczne

400 North Circular Road, Dublin 7

086 898 2161

psclinicdublin@gmail.com

www.sveikatos-informacija.com

AA, Al-Anon

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

Informacje na temat zdrowia psychicznego w języku litewskim

www.sveikatos-informacija.com; Facebook

sveikatos-informacija Airija

Muzułmanie

Islamic Cultural Centre of Ireland Community Welfare Office

Clonskeagh, Dublin 14

01 2080000/01 2080006

Polacy

AA

087 330 1230

irlandia@aa.org.pl

<http://www.aairelandia.com>

CKU Ośrodek Doradztwa i Terapii

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 Centrum Doradztwa i Psychoterapii

Dublin

086 669 3094

cpp.parasol@gmail.com

Pogotowie Duchowe

083 128 3502

pogotowieduchowe@live.com

www.pogotowieduchowe.pl

Rumuni

Mind Shift Counselling

Lucan, Dublin

087 758 5589

mindshiftcounselling@gmail.com

Constantin Tui

Kiltalown House, Jobstown, Dublin

086 834 3309

constantintui@yahoo.com

Rosyjsko Języczni

Expat Therapy

Wexford

087 327 5484

counselling@live.ie / expattherapy.weebly.com

Swords House (information)

Swords, Dublin

087 9792 770

swordshouse.com

PS Clinic – Usługi Psychologiczne

(See p. 20)

Różne języki

MyMind

Dublin Sth, Dublin Nth, Cork, Limerick

076 680 1060

mymind.org

Barka

Poradnictwo Uzależnień

0 838 420 548 (PL, EN)

0 868 396 276 (PL, RU)



ZASTANAWIASZ SIĘ NAD KONSEKWENCJAMI KORZYSTANIA Z POMOCY PSYCHIATRYCZNEJ?

Warto wiedzieć, że :



KTO MOŻE POMÓC?



OPIEKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Irish Advocacy Network

01 872 8684

Mental Health Commission

(leczenie przymusowe) info@mhcirl.ie



DZIECI

Child and Family Agency

Skontaktuj się z pracownikiem socjalnym w Twoim rejonie

01 771 8500

NCP Migrant Family Support Service

01 872 784



DYSKRYMINACJA

Irish Human Rights & Equality Commission

1890 245545

publicinfo@ihrec.ie

**The National Advocacy Service for People
with Disabilities**

0761073000

info@advocacy.ie

Workplace Relations Commission

1890 808090



CAIRDE

19 Belvedere Place, Dublin 1

01 855 2111

info@cairde.ie

CZY TO PRAKTYCZNE PROBLEMY SPĘDZAJĄ CI SEN Z POWIEK?

Istnieją organizacje pomocowe udzielające informacji i konkretnego wsparcie w różnych dziedzinach.



KTO MOŻE POMÓC?



WSPARCIE DLA MNIEJSZOŚCI ETNICZNYCH

Barka

Usługi dla obywateli UE : opieka socjalna, uzależnienia,
powroty do ojczyzny
0 838 420 548 (PL, EN) 0 868 396 276 (PL, RU)

Cairde

P.30

Crosscare

Imigracja, opieka socjalna, bezdomność.
Rumuńskie, polskie, chińskie kliniki.
Cathedral Street, Dublin 1
01 873 2844
Wizyty bez rejestracji: 2 Sackville Place

ENAR Ireland

Zgłoszenia przypadków rasizmu (www.iReport.ie); porada
jak radzić sobie z rasizmem
01 889 7110,
info@enarireland.org

EPIC

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

Immigrant Council of Ireland

Imigracja, przemoc domowa, handel ludźmi
Infoline: 01 674 0200

Irish Refugee Council

Sprawy uchodźstwa
37 Dame Street, Dublin 2
01 764 5854
info@irishrefugeecouncil.ie

New Communities Partnership

Obywatelstwo, wsparcie rodziny
53 Upper Dorset St, Dublin 1
01 872 7842

Migrant Rights Centre Ireland

Zatrudnienie, imigracja
37 Dame Street, Dublin 2
01 889 7570
info@mrci.ie

SIPTU Międzynarodowa Sieć Wsparcia dla Migrantów

1890 747 881

SPIRASI

Wsparcie dla osób torturowanych
213 North Circular Road, Phibsborough, Dublin 7
01 838 9664

OGÓLNE

Ośrodki pomocy socjalnej oraz Ośrodki Intreo

Pomoc socjalna, szkolenia oraz zatrudnienie
welfare.ie

Citisen Information Centers

Informacje na temat usług publicznych oraz świadczeń
citizensinformation.ie

MABS

Porada finansowa
0761 07 2000
Local MABS offices
www.mabs.ie/contact-mabs/on.ie

THRESHOLD

Pomoc mieszkaniowa
21 Stoneybatter, Dublin 7
1890 334 334
advice@threshold.ie
Informacja dla wynajmujących
1800 454 454

OŚRODKI INFORMACJI I DORADZTWA NT. ZDROWIA OFERUJĄ:

- Informacje na temat usług zdrowotnych oraz pomocy socjalnej w Irlandii
- Poradę i wsparcie w razie problemów
- Asystę w języku: arabskim, francuskim, chińskim, włoskim, polskim, rosyjskim
- Formularze i materiały informacyjne
- Bezpłatne oraz anonimowe usługi

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

BIURO W CENTRUM DUBLINA

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

BIURO W BALBRIGGAN





be aware, be well
MIGRANT MENTAL HEALTH INITIATIVE

Ta inicjatywa ma na celu poprawę zdrowia psychicznego mniejszości etnicznych w Irlandii skupiając się na dostępie oraz korzystaniu z usług, promocję zdrowia w lokalnych społecznościach oraz polityce zdrowia psychicznego.

mentalhealth@cairde.ie



WWW.CAIRDE.IE