

ROMANIAN
VERSION

GRATUIT

CALEA SPRE A FI BINE



GHID DE SĂNĂTATE MENTALĂ
PENTRU MINORITĂȚILE ETNICE DIN IRLANDA

Cairde
Challenging ethnic minority health inequalities

 *be aware, be well*
MIGRANT MENTAL HEALTH INITIATIVE

CALEA SPRE A FI BINE

ISBN 0 9536304 0 4

Ediția 1, 2016

Publicat de Cairde 2016

Această publicație este realizată doar pentru a fi folosită ca ghid. Deși s-au făcut toate eforturile de a ne asigura că toate informațiile din această publicație sunt recente și corecte la momentul publicării, Cairde nu va fi considerat răspunzător pentru nicio eroare. Informațiile incluse în această publicație nu reprezintă o garanție de standard, și nici nu înseamnă că este aprobat un anumit serviciu sau organizație. Dacă doriți să reproduceți orice parte a acestei publicații pentru scopuri comerciale vă rugăm să obțineți permisiunea celor de la Cairde. Ne bucurăm ca informațiile din această publicație să fie împărtășite într-o manieră necomercială între indivizi și organizații.

MULȚUMIRI

Pentru realizarea acestui ghid Cairde a colaborat o echipă dedicată de comunicare și cooperare a societății. Vrem să le aducem mulțumiri deosebite membrilor Forumului de Integrare Balbriggan Betsy Abu, Elizabeth Ogwude, John Oghenetano, Amran Abdalla, și Pastor Thywill; de asemenea Lidiei Bujon și Izabelei Ciulin din Musicantia, Aleksandrei Kiwala Hytros - Parasol, Rima Kawash, Danielei Jurj – New Communities Partnership, Violetei Mooney –Clinica PS, Mantas Klova, Krzysztof Kiedrowski – IPS, Ejiro Ogbevoen, Foluke Oladosu – Swan FSO, Neringa Putalierie, Sylwia Matwiejczuk – CKU, Nasrudin Saljuqi –Comunitatea din Afganistan, Tian Yu Lloyd – Orașul Sanctuarului și lui Barnaba Dorda – Forumul Polonia/SIPTU.

Mulțumiri deosebite lui Avi Sukhwal, intern în cadrul Cairde.

Am dori, de asemenea, să mulțumim Biroului Național pentru prevenirea sinuciderilor, Serviciilor de sănătate mentală din Fairview, medicilor Joanna Koniarczyk și Jigsaw North Fingal pentru revizuirea conținutului acestui ghid.

Realizarea acestui ghid a fost susținută cu acordul Loteriei HSE.

Bună ziua,

Inițiativa societății Cairde. Fii conștient. Fii bine.
are ca scop îmbunătățirea sănătății mentale a
minorităților etnice din Irlanda.

Am realizat acest ghid pentru a vă sprijini pe
drumul către o bună sănătate mentală.

Viața ne poate supune la multe încercări. De
exemplu, atunci când vă mutați într-o nouă țară,
vă puteți simți izolați datorită barierelor culturale
și de limbaj sau din cauza discriminării. Acestea
pot fi cauza unui anumit tip de stres care poate
avea un impact negativ asupra sănătății
mentale și vă poate afecta calitatea vieții.

Acest ghid vă oferă informații despre cum să
aveți grijă de dumneavoastră în Irlanda și vă
aduce la cunoștință serviciile disponibile în cazul
în care aveți nevoie de ajutor.

Fii conștient. Fii bine.

Cairde

CE ESTE SĂNĂTATEA MENTALĂ ?

La fel cum noi toți suntem sănătoși fizic, putem vorbi, de asemenea, de o sănătate mentală. Atunci când dispunem de o sănătate mentală bună, ne simțim bine și ne putem bucura de viața noastră în fiecare zi. O sănătate mentală bună ne ajută, de asemenea, să depășim momente mai grele sau foarte grele.

Atunci când trecem prin momente grele, am putea găsi cu greu puterea de a face față problemelor zilnice. Aceste sentimente sunt normale și, de obicei, acestea trec, dar dacă nu dispar puteți primi ajutor.

Să ai mijloace și
sprijin pentru a face
față stresului din
viață

Să contribui la
binele comunității

Să te simți bine
& fericit

Să conștientizezi
propriul
potențial

Să lucrezi
productiv și
cu rezultate

O SĂNĂTATE MENTALĂ
BUNĂ ÎNSEAMNĂ

PAȘII CĂTRE O SĂNĂTATE MENTALĂ BUNĂ



ACCEPTĂ-TE

RELAXEAZĂ-TE

FII ACTIV/Ă

CERE AJUTOR

MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS

IMPLICĂ-TE

ÎNTR-UN CLUB, GRUP, SAU MERGI LA UN CURS

FII CREATIV

DISCUTĂ DESPRE PROBLEMELE TALE

ȚINE LEGĂTURA

CU FAMILIA, PRIETENII ȘI OAMENII DIN COMUNITATEA TA

DORMI BINE

SUSTINE-ȚI STAREA DE BINE



**VOLUNTARIAT -
VOLUNTEER.IE**



**GRUPURI DE SPRIJIN
PENTRU ALĂPTARE
SAU GRUPURI MAMA
ȘI COPILUL**



**BIBLIOTECI
PUBLICE**



**CENTRE DE EDUCARE
PENTRU ADULȚI**



**MUZEE ȘI
GALERII**



**CENTRE DE
RESURSE PENTRU
FAMILII**



**ALEARGĂ ȘI
PLIMBĂ-ȚE**



**ALĂTURĂ-ȚE UNUI
CLUB DE FILME
SAU CARTE-
MEETUP.COM**

Există multe grupuri pe care le poți contacta și sunt multe activități disponibile care sunt gratuite sau au costuri foarte mici.



CENTRE PUBLICE
DE SPORT ȘI
PETRECERE A
TIMPULUI LIBER
VIZITEAZĂ SITE-UL
CONSILIULUI TĂU
JUDEȚEAN



UITĂ-TE LA
COMEDII



GRĂDINĂRIT,
FII MAI APROAPE
DE NATURĂ



GRUPURI CULTURALE
- WWW.CAIRDE.IE



GRUPURI
FACEBOOK



CENTRE
COMUNITARE



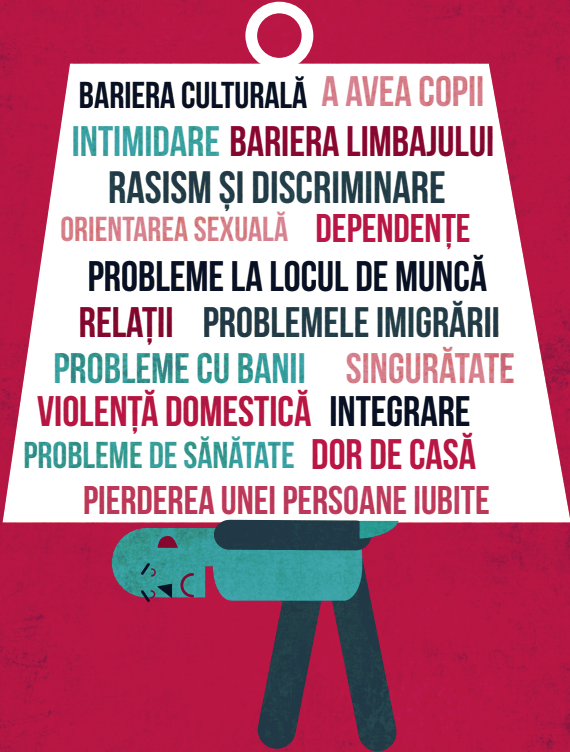
CURSURI YOGA
ȘI DE MEDITAȚIE



GRUPURI
RELIGIOASE

FĂCÂND FAȚĂ PROBLEMELOR VIEȚII DE ZI CU ZI

Experiențele vieții de zi cu zi pot fi stresante și vă pot afecta sănătatea mentală. Mai ales dacă nu aveți suficiente informații sau susținere pentru a face față acestor situații și provocări.



BARIERA CULTURALĂ A AVEA COPII
INTIMIDARE BARIERA LIMBAJULUI
RASISM ȘI DISCRIMINARE
ORIENTAREA SEXUALĂ DEPENDENȚE
PROBLEME LA LOCUL DE MUNCĂ
RELAȚII PROBLEMELE IMIGRĂRII
PROBLEME CU BANII SINGURĂTATE
VIOLENȚĂ DOMESTICĂ INTEGRARE
PROBLEME DE SĂNĂTATE DOR DE CASĂ
PIERDEREA UNEI PERSOANE IUBITE

SIMPTOME PRELUNGITE CARE TREBUIE AȚENT MONITORIZATE ÎN CAZUL TĂU ȘI AL CELORLALȚI

RETRAGEREA FAȚĂ DE CEILALȚI

DURERE INEXPLICABILĂ ATACURI DE PANICĂ

SCHIMBĂRI MAJORE ALE STĂRII DE SPIRIT

STARE DE COPLEȘIRE ANXIETATE DACĂ TE SIMȚI PIERDUT/Ă

INSOMNIE SAU SOMN EXAGERAT ÎNGRIJORARE EXAGERATĂ

LIPSA DE ENERGIE ÎN ANUMITE PERIOADE

DACĂ TE GÂNDEȘTI LA SINUCIDERE SAU SĂ-ȚI FACI RĂU SINGUR/Ă

DACĂ FACI LUCRURI CARE NU AU NICIUN SENS

TULBURĂRI DE ALIMENTAȚIE (PREA MULT SAU PREA PUȚIN)

LIPSA DE ÎNGRIJIRE ASUPRA ASPECTULUI PERSONAL SAU A

RESPONSABILITĂȚILOR PERSONALE

DACĂ TE SIMȚI PREA STRESAT

PREOCUPARE SAU OBSESIE PENTRU ANUMITE LUCRURI

DACĂ AUZI VOCI SAU VEZI LUCRURI PE CARE ALȚII NU LE VĂD

DACĂ TE SIMȚI TRIST SAU PLÂNGI DES

SCĂDEREA PERFORMANȚEI SAU PIERDEREA INTERESULUI

PROBLEME OBÎȘNUITE ALE SĂNĂTĂȚII MENTALE

**Este destul de obișnuită
experimentarea anumitor dificultăți
ale sănătății mentale, dar acestea
sunt înțelese greșit.**



STRESUL

O stare de încordare mentală sau emoțională fiind rezultată în urma unor circumstanțe dificile.



ANXIETATEA ȘI PANICA

Sentimente de panică, insomnie, de îngrijorare excesivă. Acestea sunt comune după trăirea unui eveniment major din viața dvs., după pierdea unei persoane iubite sau lipsa unui loc de muncă.



STARE PROASTĂ/DEPRIMARE

Vă simțiți trist sau neajutorat, aveți dificultăți în a face față activităților zilnice.



STRES POST TRAUMATIC

Trăiri retrospective, vise urâte după ce ați experimentat anumite evenimente traumatice.



TENDINȚA DE A VĂ FACE RĂU SINGUR/Ă SAU SINUCIDERE

Făcându-vă singur/ă rău ca o modalitate de a face față suferinței emoționale. Gândul de a vă sinucide.

Consultați un medic pentru a diagnostica cu acuratețe aceste tulburări. Alte condiții, mai puțin comune, care necesită atenția unui medic includ depresia, schizofrenia, tulburarea bipolară și tulburările de alimentație.

CUM POȚI OBTINE SPRIJIN ÎN IRLANDA



AI NEVOIE DE AJUTOR ACUM ?

- MERGI LA DEPARTAMENTUL LOCAL DE URGENȚE SAU SUNĂ LA 999 / 112
- SUNĂ LA SAMARITANS 116 123

MEDIC DE FAMILIE (MEDIC GENERALIST)

Un medic generalist vă poate sfătui, vă poate prescrie medicamente, vă poate face analize și vă poate recomanda servicii de specialitate.

CONSILIERE ÎN ASISTENȚĂ MEDICALĂ PRIMARĂ

Puteți fi îndrumat/ă dacă aveți un card medical și aveți nevoie de ajutor pentru anumite probleme psihologice minore sau moderate.

CENTRE DE AJUTOR PRIMAR HSE

Acestea oferă servicii sociale sau de sănătate (de ex. psiholog) într-o comunitate în afara unui spital

SERVICII DE SĂNĂTATE MENTALĂ

Poți fi îndrumat/ă pentru a fi consultat de o echipă multidisciplinară incluzând un psihiatru, psiholog, un asistent social, un terapeut ocupațional

CONSILIERE ȘI TERAPIE

Poți discuta cu un profesionist despre sentimentele și preocupările tale pentru a le putea depăși

GRUPURI DE SPRIJIN

Poți întâlni persoane cu experiențe sau preocupări comune; poți primi încurajare, consolare și sfaturi.

SUSȚINERE ÎN COMUNITATEA DVS. ETNICĂ

la legătura cu consilieri care vorbesc limba ta, grupuri din comunitate, religioase, etc.

**PUTEȚI
SOLICITA UN
TRANSLATOR**

LISTĂ CENTRE DE SPRIJIN



Biroul dvs. local HSE vă poate oferi un ghid mult mai detaliat al serviciilor din zona dvs. Sunați la numărul de telefon 1850 241 850 sau accesați site-ul www.hse.ie. Serviciile de sănătate din întreaga țară pot fi găsite pe site-ul www.yourmentalhealth.ie

Centre medici generaliști și asistență medicală primară

Vizitați site-ul www.hse.ie pentru a accesa lista medicilor generaliști din zona dumneavoastră.

Clinica Cathedral Crosscare

Servicii medicale gratuite pentru adulți și copii imigranți care au dificultăți în accesarea îngrijirilor medicale

1 Cathedral Street, Dublin 1

01 873 2844

Consiliere online

Turn2Me.ie

MyMind.ie

Dependențe

alcoholicsanonymous.ie

01 8420700 – informații în mai multe limbi despre reuniuni

Drugs.ie – informații în doar câteva limbi

Grupuri de sprijin

Grow – 01 840 8236

Shine – 1890 621 631

Aware – 1800 804 848

Dacă auziți voci – www.voicesireland.com

Folositoare despre sănătatea mentală în Irlanda

Sănătate mentală în Irlanda

01 284 1166

info@mentalhealthireland.ie

mentalhealthireland.ie

yourmentalhealth.ie

mentalhelp.ie

[#LittleThingsCampaign](https://twitter.com/LittleThingsCampaign)

LISTĂ CENTRE DE SPRIJIN



ORGANIZAȚII

Samaritans

Serviciu de ascultare pentru oricine se luptă să depășească o anumită situație. Disponibil 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână
116 123

jo@samaritans.org

Găsește cea mai apropiată filială pe: www.samaritans.ie
Voluntari care vorbesc diferite limbi ar putea fi disponibili

Inside Matters

Sănătate Mentală Imigranți și refugiați

Dublin 1

01 891 0703

085 203 1487

Women's Aid (Ajutor pentru femei)

Serviciu împotriva violenței domestice pentru femei și copii
1800 341 900

Linie telefonică gratuită de ajutor național 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână

Sunt disponibili și interpreți

Amen

Serviciu pentru bărbați victime ale abuzului domestic
046 902 3718

Rape Crisis Centre (Centrul de criză în caz de viol)

Pentru persoane care au fost violate sau abuzate sexual.
1800 77 88 88

Pieta House

Suicid/autoflagelare
01 601 0000
www.pieta.ie
mary@pieta.ie

Bodywhys

Tulburări de alimentație
1890200444
alex@bodywhys.ie

Jigsaw

Centru național pentru sănătatea mentală juvenilă
www.jigsaw.ie
01 9603020

Linie de ajutor LGBT

1890 929 539

LISTĂ CENTRE DE SPRIJIN



CENTRE SPECIFICE DE SPRIJIN PENTRU DIFERITE NAȚIONALITĂȚI

Africană

ThruTalk (Prin discuție)

Dublin Sth

1861 983 697

ejirovoen@yahoo.com

Fettercairn Community Swan FSO

086 310 1120

folusey@gmail.com

Arabă

**Biroul de Ajutor Social al Centrului Cultural Islamic al
Comunității din Irlanda**

Clonskeagh, Dublin 14

01 2080000/ 01 2080006

Chineză

Cairde

19 Belvedere Place, Dublin 1

0879906111

Junyu@cairde.ie

Lituaniană

PS Clinic – Servicii psihologice

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

Informații despre sănătatea mentală în limba lituaniană

www.sveikatos-informacija.com; Facebook

sveikatos-informacija Airija

Poloneză

AA

087 330 1230

irlandia@aa.org.pl

<http://www.aairelandia.com>

Centru de consiliere și terapie CKU

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

Centru de consiliere și psihoterapie PARASOL

Dublin

086 669 3094

cpp.parasol@gmail.com

Pogotowie Duchowe

083 128 3502

pogotowieduchowe@live.com

www.pogotowieduchowe.pl

Română

Mindshift Counseling (Consiliere pentru schimbarea perspectivei)

Lucan, Dublin

087 758 5589

mindshiftcounselling@gmail.com

Constantin Tui

Kiltalown House, Jobstown, Dublin

086 834 3309

constantintui@yahoo.com

Rusă

Expat Therapy

Wexford

087 327 5484

counselling@live.ie / expattherapy.weebly.com

Swords House(informații)

Swords, Dublin

087 9792 770

swordshouse.com

PS Clinic –Servicii psihologice

(See p. 20)

Diferite limbi

MyMind

Dublin Sth, Dublin Nth, Cork, Limerick

076 680 1060

mymind.org

Barka

Consiliere dependențe

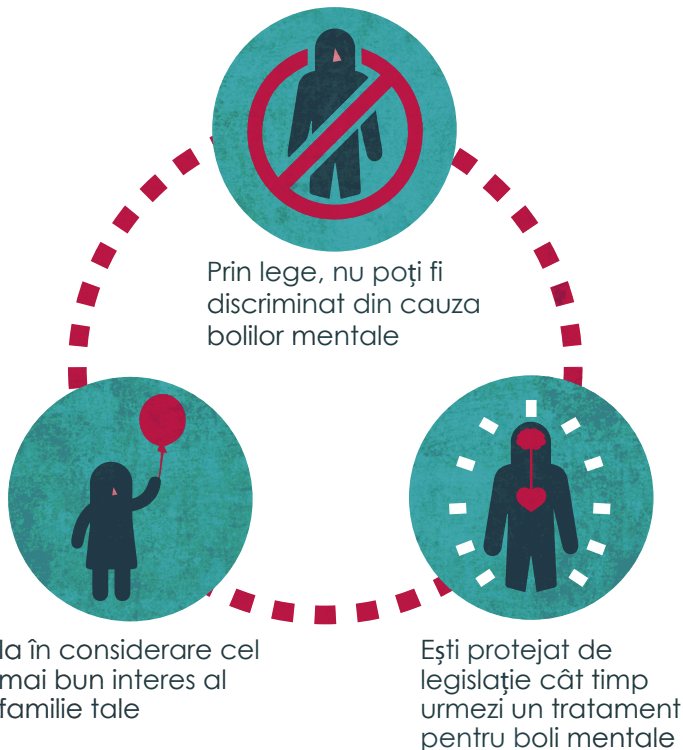
0 838 420 548 (PL, EN)

0 868 396 276 (PL, RU)



ÎNGRIJORAT DESPRE GĂSIREA DE AJUTOR?

Cine oferă ajutor



CINE ÎȚI OFERĂ AJUTOR PENTRU A-ȚI PROTEJA DREPTURILE ȘI A TE SUSȚINE?



ÎNGRIJIRE A SĂNĂTĂȚII MENTALE

Irish Advocacy Network (Serviciu de sprijin pentru sănătatea mentală) 01 872 8684

Mental Health Commission (Comisia de sănătate mentală)
info@mhcirl.ie



COPII

Child and Family Agency (Agenția Familia și Copilul)

Contactați un asistent social din zona dvs. Tusla.ie
01 771 8500

New Communities Partnership (NCP Serviciul de suport
al familiilor imigrante) - 01 872 784



DISCRIMINARE

Irish Human Rights and Equality Commission (Comisia
Irlandeză a drepturilor omului și a egalității)

1890 245545
publicinfo@ihrec.ie

National Advocacy Service (Serviciul național de
avocatură pentru persoanele cu dizabilități)

0761073000
info@advocacy.ie

Workplace Relations Commission (Comisia relațiilor
la locul de muncă) -1890 808090

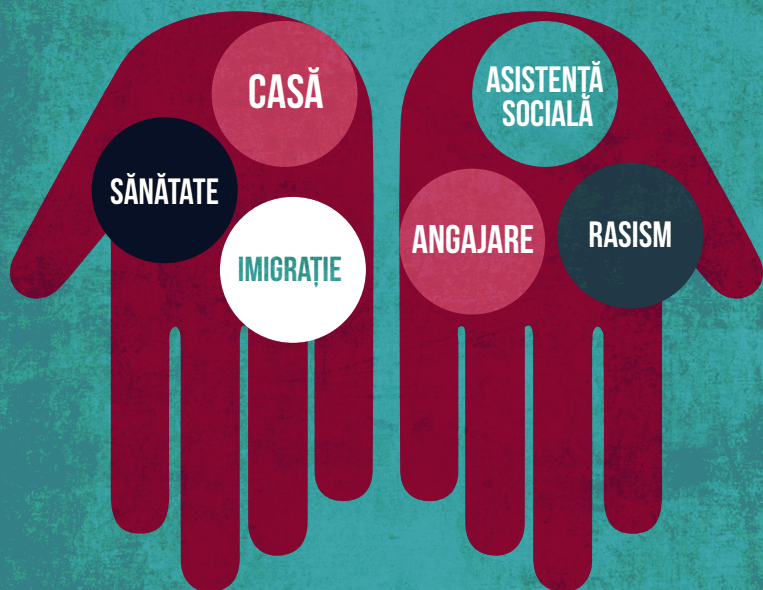


CAIRDE

19 Belvedere Place, Dublin 1
01 855 2111
info@cairde.ie

SIMȚIȚI CĂ DIFICULTĂȚILE PRACTICE SUNT CELE CARE VĂ AFECTEAZĂ SĂNĂTATEA MENTALĂ ?

Există organizații care vă pot oferi informații
și suport pentru rezolvarea acestor probleme



CINE E AICI SĂ OFERE AJUTOR ?



SUPORT PENTRU MINORITĂȚI ETNICE

Barka

Serviciu pentru cetățeni europeni : asistență socială,
dependențe, repatrieri
0 838 420 548 (PL, EN) 0 868 396 276 (PL, RU)

Cairde

P.30

Crosscare

Imigrare, asistență socială, persoane fără adăpost; Clinici
Roma, Poloneză, Chineză.
Cathedral Street, Dublin 1
01 873 2844
Prezentatăți-vă la: 2 Sackville Place

ENAR Ireland

Raportarea incidentelor rasiste (www.iReport.ie); sfaturi
despre cum să reacționați în situații de rasism
01 889 7110,
info@enarireland.org

EPIC

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

Immigrant Council of Ireland (Consiliul de imigrare al Irlandei)

imigrare, reunificare familială, violență domestică, trafic de ființe umane
Linie informații:

01 674 0200

Irish Refugee Council (Consiliul irlandez al refugiaților)

Pentru cei ce caută azil
37 Dame Street, Dublin 2
01 764 5854
info@irishrefugeecouncil.ie

New Communities Partnership (Parteneriat al noilor comunități)

Cetățenie, suport familial, integrare, protecția copilului, cursuri de engleză.
53 Upper Dorset St, Dublin 1
01 872 7842

Migrants Rights Centre Ireland (Centrul drepturilor emigranților din Irlanda)

Locuri de muncă, imigrare
37 Dame Street, Dublin 2
01 889 7570
info@mrci.ie

SIPTU Rețeaua de suport a muncitorilor emigranți și internaționali

1890 747 881

SPIRASI

Ajutor pentru supraviețuitorii de torturi
213 North Circular Road, Phibsborough, Dublin 7
01 838 9664

REGULI GENERALE

INTREO and Local Social Welfare (Asistență socială locală și centrele Intreo)

Asistență socială, training și piața muncii
welfare.ie

Citizens Information (Centre locale de informare a cetățenilor)

Informații despre servicii publice și drepturi
citizensinformation.ie

MABS

Sfaturi financiare
0761 07 2000
Local MABS offices
www.mabs.ie/contact-mabs/on.ie

THRESHOLD

Informații despre locuințe
21 Stoneybatter, Dublin 7
1890 334 334
advice@threshold.ie
Wynajmujących
1800 454 454

CENTRELE DE INFORMARE ȘI AVOCATURĂ VĂ OFERĂ:

- Informații despre serviciile de sănătate din Irlanda
- Orientare asupra drepturilor dvs.
- Suținere și suport pentru a face față problemelor
- Asistență în limba dvs. deoarece vorbim arabă, franceză, chineză, italiană, poloneză, rusă;
- Sunt disponibile formulare de aplicare împreună cu alte materiale despre informații ce vă pot fi de ajutor;
- Toate serviciile sunt gratuite și confidențiale;

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

OFICIUL CENTRAL AL ORAȘULUI

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

OFICIUL BALBRIGGAN





be aware, be well
MIGRANT MENTAL HEALTH INITIATIVE

Această inițiativă își dorește să îmbunătățească sănătatea mentală a minorităților etnice din Irlanda evidențiind accesul și utilizarea serviciilor de sănătate mentală, promovare a sănătății mentale bazată pe comunitate și politica sănătății mentale.

mentalhealth@cairde.ie



WWW.CAIRDE.IE