

**RUSSIAN
VERSION**

ВАШ ПУТЬ К ДУШЕВНОМУ ЗДОРОВЬЮ

**БЕСПЛАТНАЯ
ПУБЛИКАЦИЯ**



**ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ПСИХИЧЕСКОМУ
ЗДОРОВЬЮ ДЛЯ ЭТНИЧЕСКИХ МЕНЬШИНСТВ ИРЛАНДИИ**

Cairde
Challenging ethnic minority health inequalities



be aware, be well
MIGRANT MENTAL HEALTH INITIATIVE

ВАШ ПУТЬ К ДУШЕВНОМУ ЗДОРОВЬЮ

ISBN 0 9536304 0 4

Редакция 1, 2016

Опубликовано Cairde 2016

Данная публикация предназначена для использования только в качестве справочника. Несмотря на то, что были приложены все усилия для того, чтобы информация, содержащаяся в настоящей публикации, являлась актуальной и точной на момент печати, Cairde не несет ответственность за возможные ошибки. Факт упоминания в данной брошюре различных организаций не является гарантией их стандарта, а также не означает что Cairde поддерживает эти службы или организации. Если вы хотите воспроизвести любую часть данной публикации в коммерческих целях, пожалуйста, получите разрешение от Cairde. Мы будем рады распространению информации, содержащейся в данной публикации, в некоммерческих целях между отдельными лицами и организациями.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Эта публикация - результат работы дружной команды общественных волонтеров. Мы хотели бы выразить особую благодарность членам Valbriggan Integration Forum Бетси Абу, Элизабет Огвуд, Джону Огенетейно, Амрану Абдаллой и Пастору Тайвил; также Лидии Бьюдзон и Изабелле Сьюлин из Musicantia, Александре Кивала Хитрос - Parasol, Римме Каваш, Даниэле Джури — New Communities Partnership P, Виолете Муни - PS Clinic, Мантасу Клова, Кшиштофу Кидровски - IPS, Эджиро Огбевон, Фолюк Оладосу - Swan FSO, Нерингу Путалири, Сильвии Матвижчук - SKU, Насреддину Сальджуки - Афганская община, Тян Ю Ллойд – City of Sanctuary и Барнабе Дорда - Forum Polonia / SIPTU.

Большое спасибо Ави Сухваль, стажеру в Cairde.

Мы также хотели бы поблагодарить National Office for Suicide Prevention, Fairview Mental Health Services, GP Джоанна Кониоржик и Jigsaw North Fingal за редактирование содержания данного руководства.

Разработка данного руководства была поддержана грантом лотереи HSE.

Здравствуйте,

Инициатива Cairde Be Aware. Be Well. направлена на улучшение психического здоровья этнических меньшинств в Ирландии.

Мы разработали это руководство, чтобы поддержать вас на пути к хорошему психическому здоровью.

Жизнь может столкнуть нас с различными проблемами. Например, при переезде в новую страну, вы можете чувствовать себя изолированными из-за культурных и языковых барьеров или дискриминации. Это может привести к стрессу, который может оказать негативное воздействие на психическое здоровье и влияет на качество вашей жизни.

Данное руководство содержит информацию о том, как заботиться о своем душевном здоровье и какие службы и организации предлагающие помощь вам доступны в Ирландии

Be Aware. Be Well.

Cairde

ЧТО ТАКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Психическое (или душевное) здоровье - это чувство благополучия, то что все мы имеем наряду с физическим здоровьем. Когда наше психическое здоровье в порядке, мы чувствуем себя хорошо и можем наслаждаться повседневной жизнью. Хорошее психическое здоровье также помогает нам справиться с трудными временами и неудачами.

Когда наступают трудные времена, нам бывает тяжело с ними справиться. Эти чувства являются нормальными и обычно проходят. Если эти чувства не проходят, то можно обратиться за поддержкой в различные организации и службы.

Знать, как бороться с ежедневным стрессом

Вносить свой вклад в общество

Чувствовать себя счастливым

Реализовывать свой потенциал

Работать продуктивно и плодотворно

**ХОРОШЕЕ ДУШЕВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ ОЗНАЧАЕТ**

ШАГИ К ХОРОШЕМУ ДУШЕВНОМУ ЗДОРОВЬЮ

ПРИНЯТЬ СЕБЯ

БЫТЬ АКТИВНЫМ

ЗДОРОВЫЙ СОН

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

РАССЛАБЛЯТЬСЯ

ВСТУПИТЬ В КЛУБ,
ГРУППУ ИЛИ ХОДИТЬ НА КУРСЫ

БЫТЬ ТВОРЧЕСКИМ

ГОВОРИТЕ О СВОИХ ПРОБЛЕМАХ

ПОДДЕРЖИВАТЬ ОТНОШЕНИЯ
С СЕМЬЕЙ, ДРУЗЬЯМИ И ЛЮДЬМИ ИЗ ВАШЕГО ОКРУЖЕНИЯ

ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



ЧТО ПОМОГАЕТ СОСТОЯНИЮ БЛАГОПОЛУЧИЯ



**ВОЛОНТЕРСТВО
-VOLUNTEER.IE**



**ГРУППЫ
ПОДДЕРЖКИ
ГРУДНОГО
ВСКАРМЛИВАНИЯ
ИЛИ ГРУППЫ
РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ**



**ОБЩЕСТВЕННЫЕ
БИБЛИОТЕКИ**



**УЧЕБНЫЕ ЦЕНТРЫ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ**



**МУЗЕИ И
ГАЛЕРЕИ**



**УЧЕБНЫЕ ЦЕНТРЫ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ**



БЕГ И ПРОГУЛКИ



**ВСТУПИТЕ В КЛУБ
КИНОМАНОВ ИЛИ
КНИГОЛЮБОВ
MEETUP.COM**

Многие клубы, группы и курсы очень доступны, они являются бесплатными или с низкой стоимостью.



**ОБЩЕСТВЕННЫЕ
ЦЕНТРЫ СПОРТА И
ДОСУГА.**

**ЗАЙДИТЕ НА САЙТ
МЕСТНОГО
УПРАВЛЕНИЯ
(COUNTY COUNCIL)**



**ПРОСМОТР
КИНОКОМЕДИЙ**



**САДОВОДСТВО,
БЫТЬ БЛИЗКИМ
К ПРИРОДЕ**



**КУЛЬТУРНЫЕ
ГРУППЫ -
WWW.CAIRDE.IE**



**ГРУППЫ В
FACEBOOK**



**ОБЩЕСТВЕННЫЕ
ЦЕНТРЫ**



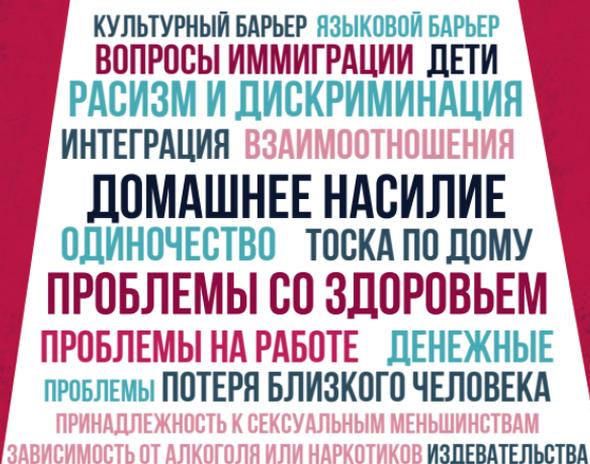
**КУРСЫ ЙОГИ И
МЕДИТАЦИИ**



**РЕЛИГИОЗНЫЕ
ГРУППЫ**

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ЖИЗНЕННЫМИ ТРУДНОСТЯМИ

Разные события в вашей жизни могут негативно влиять на ваше психическое здоровье. Особенно, если вы не располагаете достаточной информацией или поддержкой для разрешения этих стрессовых ситуаций.



КУЛЬТУРНЫЙ БАРЬЕР ЯЗЫКОВОЙ БАРЬЕР
ВОПРОСЫ ИММИГРАЦИИ ДЕТИ
РАСИЗМ И ДИСКРИМИНАЦИЯ
ИНТЕГРАЦИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ
ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ
ОДИНОЧЕСТВО ТОСКА ПО ДОМУ
ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ
ПРОБЛЕМЫ НА РАБОТЕ ДЕНЕЖНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ ПОТЕРЯ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА
ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ К СЕКСУАЛЬНЫМ МЕНЬШИНСТВАМ
ЗАВИСИМОСТЬ ОТ АЛКОГОЛЯ ИЛИ НАРКОТИКОВ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ ТРЕБУЮТ ВНИМАНИЯ



**ОТСУТСТВИЕ ЗАБОТЫ О ВНЕШНОСТИ
ИЛИ ЛИЧНЫХ ОБЯЗАННОСТЯХ**

БЫТЬ ПОСТОЯННО ГРУСТНЫМ И МНОГО ПЛАКАТЬ
СЛЫШАТЬ ГОЛОСА ИЛИ ВИДЕТЬ ТО, ЧТО ДРУГИЕ НЕ ВИДЯТ
ПАДЕНИЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ И ПОТЕРЯ ИНТЕРЕСА
НАРУШЕНИЯ АППЕТИТА МНОГО БЕСПОКОИТЬСЯ

ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПОТЕРЯННЫМ
ПРИСТУПЫ ПАНИКИ

ЧУВСТВОВАТЬ ЧРЕЗМЕРНОГО СТРЕССА
НАРУШЕНИЯ СНА ТРЕВОЖНОСТЬ
СОВЕРШАТЬ БЕССМЫСЛЕННЫЕ ПОСТУПКИ

БЕЗПРИЧИННАЯ БОЛЬ УХОД В СЕБЯ
ЧУВСТВО ПОДАВЛЕННОСТИ В ТЕЧЕНИЕ
ДЛИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ

ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПОТЕРЯННЫМ
БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ В НАСТРОЕНИИ



ОБЩИЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Многие испытывают проблемы с психическим здоровьем, но не многие эти проблемы понимают



СТРЕСС

Состояние душевного или эмоционального напряжения или как результат трудных обстоятельств.



ТРЕВОЖНОСТЬ И ПАНИКА

Чувство паники и беспокойность, плохой сон что бывает часто после большого события в жизни, такого как утрата близкого человека или потеря работы.



УНЫНИЕ/ПОДАВЛЕННОЕ НАСТРОЕНИЕ

Чувство грусти или безнадежности, трудно справиться с ежедневными делами.



ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

Непрошенные воспоминания после переживания травматических событий. Эти воспоминания могут возникать как во сне, так и во время бодрствования.



САМОПОВРЕЖДЕНИЕ ИЛИ СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ

Причинение вреда себе как способ справиться с эмоциональным стрессом. Мысли о самоубийстве.

Проконсультируйтесь с врачом для правильной диагностики этих нарушений.

Другие, менее распространенные заболевания, которые требуют внимания врача, включают в себя депрессию, шизофрению, биполярное расстройство и расстройства пищевого поведения.

КАК ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ В ИРЛАНДИИ:



НЕОБХОДИМА ЛИ ВАМ СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ?

- ИДИТЕ В ОТДЕЛЕНИЕ СКОРОЙ И НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ ВАШЕГО БЛИЖАЙШЕГО ГОСПИТАЛЯ ИЛИ ПОЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 999 ИЛИ 112
- ПОЗВОНИТЕ В СЛУЖБУ SAMARITANS 116 123

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР (GP)

Семейный доктор может проконсультировать вас, дать лекарства, провести анализы и направить вас в специализированные службы.

НЗЕ ЦЕНТРЫ ПЕРВИЧНОЙ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОМОЩИ (PRIMARY CARE)

Они предлагают медицинские или социальные услуги (например, психолога) за пределами больницы.

ПСИХОТЕРАПИЯ

Вы можете поговорить с профессионалом о своих чувствах и заботах и работать с этими проблемами.

ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ

Вы можете встретить людей с таким же опытом или проблемами; получить поддержку и совет.

ПОДДЕРЖКА В ВАШЕЙ ЭТНИЧЕСКОЙ ОБЩИНЕ

Свяжитесь с консультантами, говорящими на вашем языке, общественными группами, религиозными группами.

ПСИХОТЕРАПИЯ В ЦЕНТРАХ ПЕРВИЧНОЙ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ПОМОЩИ (COUNSELLING IN PRIMARY CARE)

Вы можете быть направлены, если у вас есть медицинская карта и вы хотите помощь в умеренных психологических проблемах.

СЛУЖБЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Вы можете быть направлены для в многопрофильную команду специалистов, которая включает психиатра, психолога, социального работника.



**ВЫ МОЖЕТЕ
ПОПРОСИТЬ
ПЕРЕВОДЧИКА**

СПРАВОЧНИК СЛУЖБ ПОДДЕРЖКИ



Ваш местный офис HSE может предоставить вам более подробный путеводитель по услугам в вашем районе. Звоните 1850 241 850 или www.hse.ie Службы охраны психического здоровья по всей стране можно найти на www.yourmentalhealth.ie.

Семейный доктор (GP) Центры Первичной медико-санитарной помощи (Primary Care Centres)

Зайдите на сайт www.hse.ie, чтобы ознакомиться со списком Семейных докторов GP и Центров в вашем районе

Crosscare Cathedral Clinic

Бесплатная медицинская помощь для мигрантов – взрослых и детей, у которых трудности с доступом к медицинскому обслуживанию

01 873 2844

1 Cathedral Street

Онлайн психологические консультации

Turn2Me.ie

MyMind.ie

Зависимость от алкоголя или наркотиков

www.alcoholicsanonymous.ie

01 8420700 – информация на встречах о различных языках

www.Drugs.ie – информация на нескольких языках

Группы поддержки для людей с различными психическими заболеваниями

Grow – 01 840 8236

Shine – 1890 621 631

Aware – 1800 804 848

Hearing voices – www.voicesireland.com

Полезные ресурсы психического здоровья в Ирландии

Mental Health Ireland

01 284 1166

info@mentalhealthireland.ie

mentalhealthireland.ie

yourmentalhealth.ie

mentalhelp.ie

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

СПРАВОЧНИК СЛУЖБ ПОДДЕРЖКИ



ОРГАНИЗАЦИИ

Samaritans

Выслушивают тех, кто в кризисной ситуации 24 часа в сутки, 7 дней в неделю.

116 123

jo@samaritans.org

Найдите ближайший филиал на

www.samaritans.ie

Доступны волонтеры, разговаривающие на различных языках

Inside Matters

Психическое здоровье мигрантов и беженцев

Dublin 1

01 891 0703

085 203 1487

Women's Aid

Служба для женщин и детей - проблемы с домашним насилием в семье для женщин и детей
1800 341 900

Бесплатная Национальная Горячая Линия Поддержки
24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Есть переводчики

Amen

Служба для мужчин – жертв плохого обращения дома
046 902 3718

Rape Crisis Centre

Для тех, кто пережил насилие и изнасилование
1800 77 88 88

Pieta House

Суицид/причинение себе вреда
01 601 0000
www.pieta.ie
mary@pieta.ie

Bodywise

Расстройства пищевого поведения
1890 200 444

Jigsaw

Национальный центр психического здоровья молодежи
www.jigsaw.ie
01 9603020

LGBT helpline

Телефон доверия для тех, кто принадлежит к
сексуальным меньшинствам
1890 929 539

СПРАВОЧНИК СЛУЖБ ПОДДЕРЖКИ



ЯЗЫКОВАЯ И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ КУЛЬТУРНАЯ ПОДДЕРЖКА

Африканский

ThruTalk

Dublin Sth

1861 983 697

ejirovoen@yahoo.com

Fettercairn Community Swan FSO

086 310 1120

folusey@gmail.com

Китайский

Cairde

19 Belvedere Place, Dublin 1

0879906111

Junyu@cairde.ie

Литовский

PS Clinic – услуги психолога и группа поддержки

400 North Circular Road, Dublin 7

086 898 2161

psclinicdublin@gmail.com

www.sveikatos-informacija.com

AA, AI-Анон

Группа анонимных алкоголиков

Информация по психическому здоровью на литовском языке

www.sveikatos-informacija.com; Facebook
sveikatos-informacija Airija

Мусульманский

Диспансер Исламского Культурного Центра

Clonskeagh, Dublin 14
01 2080000/01 2080006

Польский

AA

087 330 1230
irlandia@aa.org.pl
<http://www.aairlandia.com>

СКУ Центр Консультаций и Терапии

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

Центр консультирования и психотерапии PARASOL

Dublin
086 669 3094
cpp.parasol@gmail.com

Pogotowie Duchowe

083 128 3502

pogotowieduchowe@live.com

www.pogotowieduchowe.pl

Румынский

Mind Shift Counselling

Lucan, Dublin

087 758 5589

mindshiftcounselling@gmail.com

Constantin Tui

Kiltalown House, Jobstown, Dublin

086 834 3309

constantintui@yahoo.com

Русский

Expat Therapy

Wexford

087 327 5484

counselling@live.ie / expattherapy.weebly.com

Swords House (информация)

Swords, Dublin

087 9792 770

swordshouse.com

PS Clinic – Психологическая служба

(See p. 20)

Другие языки

MyMind

Dublin Sth, Dublin Nth, Cork, Limerick

076 680 1060

mymind.org

Barka

Алкогольная и наркотическая зависимость

0 838 420 548 (PL, EN)

0 868 396 276 (PL, RU)



БОИТЕСЬ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

Стоит знать о нижеследующем:



По закону вы не можете
быть подвергнутыми
дискриминации из-за
психической болезни



Учитывайте
интересы вашей
семьи



Закон защищает вас
при получении
психиатрической
помощи

КТО МОЖЕТ ЗАЩИТИТЬ ВАШИ ПРАВА?

ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Irish Advocacy Network
01 872 8684

Mental Health Commission
(принудительная госпитализация)
info@mhcirl.ie

ДЕТИ



Child and Family Agency
Свяжитесь с дежурным социальным работником
в вашем районе - Tusla.ie
01 771 8500

**NCP Migrant Family Support Service Служба
Поддержки Семей Мигрантов**
01 872 784

ДИСКРИМИНАЦИЯ



**Irish Human Rights & Equality Commission (Ирландская
Комиссия по правам человека и равноправию)**
1890 245545
publicinfo@ihrec.ie

The National Advocacy Service for People with Disabilities
(Поддержка для людей с инвалидностью)
0761073000
info@advocacy.ie

**Workplace Relations Commission (Комиссия по
трудовым отношениям)**
1890 808090



CAIRDE

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

ЕСЛИ БЫТОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯЮТ НА ВАШЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Существуют организации, которые могут дать вам информацию и поддержку в решении таких проблем как



ОРГАНИЗАЦИИ КОТОРЫЕ ВАМ МОГУТ ПОМОЧЬ



ПОДДЕРЖКА ДЛЯ ЭТНИЧЕСКИХ МЕНЬШИНСТВ

Barka

Служба для граждан ЕС: социальное обеспечение,
зависимость от алкоголя или, репатриация
0 838 420 548 (польский, англ.) 0 868 396 276 (польский, русский)

Cairde

P.30

Crosscare

Иммиграция, социальное обеспечение, беспризорность,
Рома, Польская, Китайская клиники.
Cathedral Street, Dublin 1
01 873 2844
Drop-in: 2 Sackville Place

ENAR Ireland

Отчетность об инцидентах с расизмом (www.iReport.ie);
консультации о том, как справиться с расизмом
01 889 7110,
info@enarireland.org

EPIC

Программа трудоустройства
01 874 3840
epic@bitc.ie, [bitc.ie/business-action-programmes/
business-action-on-employment/are-you-a-jobseeker](http://bitc.ie/business-action-programmes/business-action-on-employment/are-you-a-jobseeker)

Immigrant Council of Ireland

Иммиграция, воссоединение семьи, домашнее насилие, торговля людьми. Линия информации: 01 674 0200

Irish Refugee Council

Лица, ищущие убежище.
37 Dame Street, Dublin 2
01 764 5854
info@irishrefugeecouncil.ie

New Communities Partnership

Гражданство, поддержка семьи
53 Upper Dorset St, Dublin 1
01 872 7842

Migrant Rights Centre Ireland

Права в области трудоустройства, иммиграция.
37 Dame Street, Dublin 2
01 889 7570
info@mrci.ie

SIPTU Migrant and International Workers Support Сеть Поддержки Иностраннных рабочих и рабочих мигрантов

1890 747 881

SPIRASI

Поддержка жертв пыток
213 North Circular Road, Phibsborough, Dublin 7
01 838 9664

ДРУГИЕ ОРГАНИЗАЦИИ

Local social welfare and Intreo centres Местные центры социального обеспечения

Социальное обеспечение, обучение и трудоустройство
welfare.ie

Local Citizens' Information Centres Местные Гражданские Информационные Центры

Информация о государственных услугах и праве
citizensinformation.ie

MABS

Финансовая консультация
0761 07 2000
Местные офисы MABS
www.mabs.ie/contact-mabs/on.ie

THRESHOLD

Защита прав и советы по вопросам жилья
21 Stoneybatter, Dublin 7
1890 334 334
advice@threshold.ie
Защита прав арендаторов жилья
1800 454 454

ЦЕНТР ИНФОРМАЦИИ И ЗАЩИТЫ ИНТЕРЕСОВ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВЬЯ ПРЕДЛАГАЕТ:

- Информацию о службах здоровья и здравоохранении в Ирландии;
- Поддержка и информация по правам и льготам;
- Защита интересов и поддержка при решении проблем;
- Помощь на вашем родном языке где возможно языком, так как.к. мы разговариваем на арабском, французском, китайском, итальянском, польском, русском;
- Доступны бланки заявок и другие полезные материалы;
- Все услуги бесплатны и конфиденциальны.

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

**ОФИС В
ДУБЛИНЕ**

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

**ОФИС В
БАЛБРИГГАНЕ**





be aware, be well
MIGRANT MENTAL HEALTH INITIATIVE

Эта инициатива направлена на улучшение психического здоровья этнических меньшинств в Ирландии. Доступ и использование служб охраны психического здоровья, общественного укрепления психического здоровья и политики в области охраны психического здоровья.

mentalhealth@cairde.ie

WWW.CAIRDE.IE