

Assistenza per la salute mentale per parlanti italiani

Come ricevere assistenza per la salute mentale

Comprendiamo quanto possa essere difficile per te o per esigenze familiari, ricevere assistenza per la salute mentale, se l'inglese non è la tua prima lingua.

Di seguito alcuni suggerimenti per aiutarti.

Utilizza Google Translate per aiutarti a conversare

Puoi scaricare app gratis come Google Translate che ti aiutano a conversare con qualcuno. Puoi mostrargli cosa stai cercando di dire al telefono.

Su Shout, offriamo un servizio di messaggistica testuale, perciò non devi parlare al telefono con qualcuno. Se digiti la parola SHOUT al 85258 puoi avviare una conversazione via testo. Se informi i volontari di non parlare inglese mentre si utilizza Google Translate, ti assisteranno e contribuiranno ad aiutarti per farti sentire più tranquillo.

Potresti anche portare la tua conversazione via testo al tuo operatore sanitario di zona, mostrandogli i messaggi che cercano di spiegare come ti senti, in modo da non dover provare a dirli ad alta voce.

Fatti aiutare nel trovare un interprete

Alcune associazioni benefiche offrono il supporto di un interprete che può aiutarti con gli appuntamenti, spiegando come ti senti o esserti d'aiuto per ricevere consulenze pratiche.

Organizzazioni come Migrant Help possono esserti d'aiuto mettendoti in contatto con un interprete che potrebbe offrirti assistenza mentre parli con un dottore o operatore sanitario.

Prova a fare alcuni esercizi di respirazione che ti aiutano quando ti senti stressato

Segui questo breve video per inspirare, espirare e aiutarti a rilassarti.

<https://www.youtube.com/watch?v=eZBa63NZbbE>

Utilizza l'arte , i film o la musica per descrivere come ti senti

Può risultare difficile trovare le parole per esprimere come ci si sente.

A volte l'utilizzo di un film, dell'arte o della musica per esprimerti può aiutarti a spiegare agli altri come ti senti.

Altri luoghi dove ricevere assistenza

Trovi di seguito un elenco di organizzazioni d'assistenza e traduttori per differenti lingue:

[Translated Mental Health Resources | University of East London](#) Questa pagina fornisce i link diretti ad affidabili siti web e database nazionali e internazionali permettendo ai rifugiati e richiedenti asilo, operatori nel campo dell'assistenza sociale della salute mentale, organizzazioni e istituzioni di collaborare con loro nel Regno Unito ed avere facilmente accesso a livello internazionale a un gran numero di informazioni e risorse sia di salute generale che mentale in una varietà di lingue.

<https://archhealthcare.uk/new-patients/non-english/>

[Charity Translators](#) -offre consigli e assistenza a chiunque richieda aiuto nel campo linguistico, della traduzione e dell'interpretazione. Laddove sia possibile, i volontari collaborano per sostenere le organizzazioni benefiche e i gruppi comunitari con i progetti di traduzione.

[Absolute Interpreting](#) -fornisce servizi di traduzione e interpretariato a livello benefico di alta qualità e affidabili per offrire ai più fragili l'assistenza e il necessario di cui hanno urgentemente bisogno.

<https://www.baatn.org.uk/> - Sede della più grande comunità di Consulenti e Psicoterapeuti neri, africani, asiatici e caraibici del Regno Unito

<https://www.movertongue.org.uk/> - un servizio di consulenza e ascolto professionale e culturalmente sensibile dove vengono ascoltate le persone in base alla lingua da loro selezionata. L'organizzazione benefica offre un sostegno olistico per la formazione di persone e professionisti per diventare volontari e operatori di comunità etniche nere e minoritarie.