

Sprijin legat de sănătatea psihică pentru vorbitorii de limba română

Obținerea de sprijin în ce privește sănătatea psihică

Dacă engleza nu este limba dvs. maternă, înțelegem că poate fi dificil să obțineți sprijinul legat de sănătatea psihică de care dvs. sau familia dvs. are nevoie.

Vă oferim în continuare câteva sugestii care v-ar putea fi de folos.

Folosiți Google Translate pentru a facilita conversația

Puteți descărca aplicații gratuite precum Google Translate, care vă pot ajuta să discutați cu cineva. Puteți arăta pe telefon ceea ce încercați să spuneți.

Shout oferă un serviciu de mesagerie text, ceea ce înseamnă că nu este nevoie să vorbiți cu cineva la telefon. Dacă trimiteți cuvântul SHOUT la numărul 85258, puteți începe o conversație prin mesaje text. Dacă îi spuneți voluntarului că nu vorbiți limba engleză și că folosiți Google Translate, acesta vă va încuraja și va încerca să vă liniștească puțin.

Ca alternativă, puteți arăta mesajele text personalului medical local, pentru a-i ajuta să înțeleagă cum vă simțiți și astfel încât să nu fiți nevoit să faceți efortul de a vă exprima verbal.

Vreți să găsiți un interpret? Cereți ajutor în acest sens

Unele organizații caritabile oferă sprijin și prin intermediul unui interpret, care vă poate ajuta cu programări, poate explica ceea ce simțiți sau vă poate ajuta să obțineți sfaturi practice.

Organizații precum Migrant Help vă pot ajuta să luați legătura cu un interpret, care v-ar putea facilita discuțiile cu un medic sau cu un cadru medical.

Încercați câteva exerciții de respirație, care vă pot ajuta atunci când vă simțiți stresat

Puteți urmări acest scurt videoclip cât timp inspirați și expirați. V-ar putea ajuta să vă regăsiți calmul.

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

Apelați la artă, filme sau muzică pentru a descrie ceea ce simțiți

Poate fi dificil să găsiți cuvintele potrivite pentru a vă exprima sentimentele.

Uneori, apelând la filme, artă sau muzică pentru a vă exprima, puteți explica și altcuiva ceea ce simțiți.

Alte locuri din care puteți beneficia de sprijin

Puteți găsi aici o listă cu organizații de sprijin și traducători pentru numeroase limbi:

[Translated Mental Health Resources | University of East London](#) Această pagină oferă linkuri directe către site-uri web și baze de date naționale și internaționale de încredere, permițându-le refugiaților și solicitanților de azil, profesioniștilor din domeniul asistenței sociale și sănătății mintale, organizațiilor și agențiilor care lucrează cu ei în Marea Britanie și pe plan internațional să acceseze cu ușurință numeroase resurse și informații privind sănătatea psihică și cea generală, acestea fiind traduse într-o varietate de limbi.

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

[Charity Translators](#) – oferă sfaturi și îndrumări tuturor celor care îi contactează pentru ajutor legat de limbi străine, traducere și interpretariat. Acolo unde este posibil, voluntarii depun eforturi pentru a sprijini organizațiile caritabile și grupurile comunitare prin proiecte de traducere.

[Absolute Interpreting](#) – oferă servicii de traducere și interpretariat în scopuri caritabile, de încredere și de calitate superioară, pentru a le oferi persoanelor vulnerabile sprijinul și necesitățile de care au nevoie urgentă.

<https://www.baatn.org.uk/> – baza celei mai mari comunități de consilieri și psihoterapeuți aparținând patrimoniului de culoare, african, asiatic și caraibian din Marea Britanie

<https://www.mothertongue.org.uk/> – un serviciu profesional de consiliere și ascultare terapeutică, sensibil din punct de vedere cultural, prin care oamenii sunt ascultați cu respect în limba aleasă de ei. Organizația caritabilă oferă sprijin holistic persoanelor și dezvoltare profesională personalului și voluntarilor din comunitățile etnice compuse din africani și alte minorități (BME).