

Для кого це призначається?



Для кожного, хто хоче покращити своє психічне здоров'я та досліджувати різні аспекти самого себе. Якщо ви розпізнаєте у себе одне або кілька з наведених нижче ознак, програма може стати для вас дуже значущою з практичного погляду.

«Я почуваюся ізольованим і самотнім у Великій Британії».

«Я почуваюся чужим і нервую поруч з людьми».

«Дуже важко виїхати зі своєї країни, залишив там рідних та близьких».

«Головні болі, проблеми зі сном та нічні кошмари ускладнюють життя».

«У мене немає бажання робити те, що треба робити».

«Невизначеність майбутнього визиває сильне серцебиття і заважає зосередитись».

«Ніхто не розуміє мене і те, що я пережив».

Що ми пропонуємо:

Індивідуальний сеанс терапії – це конфіденційний простір, де можна почуватися в безпеці та поділитися причинами занепокоєння з одним із наших кваліфікованих психологів

Групова терапія – це зустрічі з новими людьми, знаходження точок стикання та обмін досвідом

Соціально-психологічна допомога на відкритому повітрі – створення позитивних спогадів та знайомство з місцевістю

Напрямки терапії надаються:

- біженцям та їхнім членам сім'ї
- несупроводжуваним дітям, які шукають притулку

Якщо ви хочете поговорити з одним із наших терапевтів, пишть на електронну пошту:

✉ ww4ri@refugeecouncil.org.uk

Або зателефонуйте:

☎ 07346 309103

