



T: 085 81 81 353

E: carlowmentalhealth@hotmail.com

www.carlowmentalhealth.ie



Charity No. RCN20204807

Atbalsts Mentālajai Veselībai Carlow

NODERĪGA KONTAKTINFORMĀCIJA

Palīdzība



atbalsts

*Domā par savu
mentālo veselību :)*

- ATBALSTS KRĪZES SITUĀCIJĀ
- KONSULTĀCIJAS
- CARLOW ESOŠIE ATBALSTA DIENESTI
- REĢIONĀLAIS & VALSTS ATBALSTS
- ATBALSTS NARKOTIKU, ALKOHOLA UN CITU ATKARĪBU VARĀ ESOŠAJIEM
- ATBALSTS BĒRNIEM UN JAUNIEŠIEM
- ATBALSTS VECIEM CILVĒKIEM
- ATBALSTS PAŠNĀVNIEKIEM
- ATBALSTS ZAUDĒJUMOS CIETUŠAJIEM

Mentālā veselība
Carlow Karlovas Mentālās
Veselības Asociācija ir
brīvprātīgo grupa, kas
saistīta ar Mentālās Veselības
Organizāciju Īrijā. Grupas
mērķis ir veicināt pozitīvu
mentālo veselību un palīdzēt
mazināt aizspriedumus
par mentālo veselību un
pašnāvībām Carlow.

DAĻĒJI FINANSĒ



Carlow County
Development Partnership^{GL}
Comhairleacht Fhorbartha Theanta Chontae Cheatharlach

VAI TU, VAI KĀDS, KURU TU ZINI, IR KRĪZES SITUĀCIJĀ?

Krīzes apstākļos (kad kāds var sev nodarīt pāri, kāds citam var nodarīt ļaunumu, vai arī, kad esat neaizsargāti pret pašnāvību), ir svarīgi saņemt palīdzību tik ātri, cik vien iespējams. **Jūs varat saņemt profesionālu palīdzību un atbalstu!**

Tavs ģimenes ārsts (ĢĀ)

Dodieties pie vietējā ģimenes ārsta /ĢĀ/ vai uz Veselības centru.

Ārpus ģimenes ārsta /ĢĀ/ darba laika, jūs varat apmeklēt dežūrārstu, **Caredoc**, kas atrodas St. Dymphna's slimnīcā / Athy Road, Carlow, R93 V603
Atvērts: darba dienās no plkst.18.00 līdz 9.00, kā arī - atvērts 24 stundas sestdienās, svētdienās un svētku dienās.

Tālr: **1850 334 999** Vietne: **www.caredoc.ie**

Neatliekamā palīdzība slimnīcā

Dodieties uz Neatliekamās palīdzības departamentu vai kontaktējieties ar Carlow tuvāko St.Lukas slimnīcu Kilkeny, vai zvaniet Neatliekamās palīdzības servisam: **999** lub **112**

Veselības un Drošības Administrācijas Garīgās Veselības servisi (H.S.E.)

Ja jūs esat bijis vai pašlaik esat kontaktā ar garīgās veselības atbalsta grupu, kuru apmeklējāt vai apmeklējāt, lūdziet tikšanos pēc iespējas ātrāk.

Uzklausīšanas serviss – Samaritans

Konfidencialai uzklausīšanai, bez jebkādiem nosodījumiem, visu laiku ir pieejami samarieši, kas palīdzēs jums 24 stundas diennaktī, 7 dienas nedēļā. Viņi sniegs palīdzību katram, kuram tā nepieciešama.

Tālr: **116 123** (Īrijas teritorijā bezmaksas)

E-pasts: **jo@samaritans.ie** Vietne: **www.samaritans.ie**

Carlow tuvākais ofiss:

Kilkenny Carlow Samaritans

Adrese: Waterford Road, Kilkenny, Co. Kilkenny, R95 RD92

Konsultācijas ir sarunu terapijas veids, kas ietver sarunu ar profesionāli par savām jūtām un bažām, un par to, kā šīs bažas ietekmē psihisko stāvokli. Jūsu ģimenes ārsts /ĢĀ/ var arī ieteikt konsultāciju pakalpojumus jūsu rajonā. Tie var būt bezmaksas, lēti vai privātas samaksas noteikti pakalpojumi.

CIPC - Konsultācijas Primārajā aprūpē

Medicīniskās kartes īpašnieki no 18 gadu vecuma var saņemt primāro aprūpi pie sava ģimenes ārsta /ĢĀ/. Šis ir īstermiņa pakalpojums - līdz astoņām sesijām.

Tālrunis: **1850 24 1850** E-pasts: **yoursay@hse.ie**

Citi konsultāciju pakalpojumi, ko nodrošina Veselības departamenta un Veselības aprūpes dienesta:

CAPA - Konsultāciju dienests pieaugušajiem, kuri ir piedzīvojuši ļaunprātīgu izmantošanu pagātnē

Arī pieaugušajiem, kuri bērnībā ir piedzīvojuši vardarbību vai nevērīgu izturēšanos.

Tālrunis: **1800 234118** (No trešdienas līdz svētdienai 18:00 - 22:00)

SHIP - paškaitējuma intervences programma 16 gadus veciem un vecākiem par 16 gadiem. Ar ģimenes ārsta /ĢĀ/ nosūtījumu vai citu veselības aprūpes speciālistu ieteikumu. **Tālrunis: 051 359088**

Sabiedriskie un nenormatīvie pakalpojumi

Carlow šādas kopienas un organizācijas piedāvā bezmaksas pakalpojumus vai zemu izmaksu konsultācijas:

Bagenalstown Family Resource Centre: Moneybeg, Royal Oak Rd, Bagenalstown, Co. Carlow Tālrunis: **059 9722028** E-pasts: **bagenalstownfrc70@gmail.com**

Carlow and South Leinster Rape Crisis Centre: 72 Tullow St, Carlow
Tālrunis: **1800 727 737 / 059 9133344** E-pasts: **office@carlow-kildare-slrcr.ie**
Vietne: **www.carlowrapecrisis.ie**

Carlow Women's Aid Ltd: 7 Old Dublin Road, Carlow
Tālrunis: **1800 444 944 / 059 9173552** E-pasts: **carlowwomensaid@gmail.com**

Folláine – Carlow Regional Youth Service: The Vault, Burren Street, Co. Carlow
Agrīnās palīdzības konsultāciju dienests jauniešiem vecumā no 12 līdz 18 gadiem.
Carlow, Tullow & Bagenalstown. Tikai nominālā maksa.
Tālrunis: **Declan Wall: 085 2780307** E-pasts: **declan@carlowys.ie**

Forward Steps Resource Centre: Chapel Lane, Tullow, Co. Carlow
Tālrunis: **059 9152776** E-pasts: **pmforwardsteps@gmail.com**
Vietne: **www.forwardstepsfrc.com**

Teach Bhride Holistic Education Centre: Chapel Lane, Tullow, Co. Carlow
Tālrunis: **059 9152465** E-pasts: **teachbhride@outlook.com**

Privātās konsultācijas

Akreditēts konsultants netālu no jums: **www.iahip.ie** **www.iacp.ie**

GALVENIE ATBALSTA SERVISI CARLOW

Barnardos Family Support Project

Barnardos strādā ar neaizsargātiem bērniem un ģimenēm.

Tālrs: **059 9132868** E-pasts: **info@carlow.barnardos.ie** Vietne: **www.barnardos.ie**

Adrese: 24 Askea Lawns, Tullow Road, Carlow

Carlow LGBT+ Network

Sociālais Mobilo sakaru tīkls LGBT+ cilvēkiem Carlow grāfistē.

E-pasts: **carlowlgbtnetwork@gmail.com** Facebook: Carlow LGBT+ Network

Carlow Mental Health Association

Veicina pozitīvu garīgo veselību organizējot pasākumus un aktivitātes, un sniedzot informāciju.

Tālrs: **085 8181353** E-pasts: **carlowmentalhealth@hotmail.com**

Vietne: **www.carlowmentalhealth.ie**

Carlow and South Leinster Rape Crisis Centre

Sniedz emocionālu atbalstu un konsultācijas seksuālās vardarbības upuriem.

Valsts palīdzības līnija: **1800 77 88 88** (24 stundas diennaktī 365 dienas gadā)

Brīvā līnija: **1800 727 737** Tālrs: **059 9133344**

E-pasts: **office@carlow-kildare-slrcr.ie** Vietne: **www.carlowrapecrisis.ie**

Adrese: 72 Tullow Street, Carlow

Citizen's Information

Informācija par visiem pilsoņu paklpojumu servisiem.

Carlow Pilsoņu Informācijas centrs: : St. Joseph's Road, Carlow

(Pon - Czw, 9:30 - 17:00, Pt. 9:30 - 13:00)

Tālrs: **076 1075130** E-pasts: **carlow@citinfo.ie** Vietne: **www.citizensinformation.ie**

Valsts informatīvais tālrs: **0761 07 4000**

Counselling Service at Bagenalstown Family Resource Centre

Tiek piedāvātas terapijas trijām vecuma grupām. Spēļu terapija – 5-12g.v.

Terapija pusaudžiem no 13-18g.v. Konsultācijas pieaugušajiem.

Terapijas pieejamas no pirmdienas līdz piektdienai.

Kontakti: Georgina on **059 9722028** vai **087 6272628**

E-pasts: **ginakennedy.bagenalstownfrc@gmail.com**

Maksa ir atkarīga no katra individuālajiem apstākļiem.

Klātienes tikšanās, ZOOM tiešsaistes tikšanās, zvanu serviss.

Eist Cancer Support Centre

Eist Carlow Vēža slimnieku Atbalsta Centra mērķis ir sniegt emocionālo atbalstu un praktisku palīdzību visiem vēža skartajiem, viņu ģimenēm un aprūpētājiem. Pieejamie atbalsta pakalpojumi ietver: konsultācijas, refleksoloģiju, manuālo limfodrenāžu, vienaudžu atbalsta grupas, atbalstu pa tālruni, uztura seminārus, vingrošanu, pastaigu grupas, prostatas programmu. ZOOM programmas un grupu tikšanās tiešsaistē COVID-19 laikā.

Tāl: **059 9139684** E-pasts: **Info@eistcarlowcancersupport.ie**

Vietne: **www.eistcarlowcancersupport.ie**

Atvērts: no pirmdienas līdz ceturtdienai no plkst.10.00 - 16.00, piektdien no plkst. 10.00 - 13.00

Adrese: Waterfront, Mill Lane, Carlow

Forward Steps Family Resource Centre (FRC)

Mērķis ir uzlabot, atbalstīt vietējo sabiedrību, ģimenes, bērnus un indivīdus, sniedzot ģimenes atbalsta pakalpojumus un iniciatīvas, izglītības un apmācības iespējas, kopienas attīstības praksi un dot iespēju izmantot mūsu konsultācijas un terapeitiskos pakalpojumus. Pakalpojumi ietver konsultācijas pieaugušajiem, rotaļu terapiju 5 - 12 gadu vecuma bērniem, mākslas terapiju visām vecuma grupām. Darba laiks: no plkst.9:00 līdz 17:30.

Adrese: Chapel Lane, Tullow, Co. Carlow, R93 CY68

Tāl: **059 9152776** E-pasts: **receptionforwardsteps@gmail.com**

Vietne: **www.forwardstepsfrc.com**

GROW

GROW ir garīgās veselības organizācija, kas palīdz cietušajiem vai tiem, kas cieš no garīgās veselības problēmām.

GROW infolīnija: **1890 474 474** Carlow grupa: Sv. Katrīnas sabiedrisko pakalpojumu centrs, St. Joseph's Road, Carlow

Kilkenny ofiss: **056 7761624** Ormonde House, Barrack Street, Kilkenny

E-pasts: **southeastregion@grow.ie** Vietne: **www.grow.ie**

Tiešsaistes serviss: <https://grow.ie/grow-group-meetings-now-available-online>

Involvement Centre

Bezmaksas un konfidenciāls vienaudžu atbalsta centrs cilvēkiem, kuri dzīvo kopā un ir pieredzējuši garīgās veselības sarežģījumus.

St. Dymphna's Hospital, Athy Road, Carlow (no pirmdienas līdz piektdienai, no plkst.10.30 - 13.30)

Tāl: **059 9136342 / 087 6341157**

E-pasts: **belindacoyleinvolvementcc@gmail.com**

Facebook: www.facebook.com/involvement-centre-carlow

MABS

Naudas un budžeta konsultatīvais dienests (NUBPD) ir bezmaksas un konfidenciāls pakalpojums cilvēkiem, kuriem ir parādi, cilvēkiem, kuriem draud nokļūšana parādos.

Valsts palīdzības līnija: **0761 07 2000**

MABS Carlow: 72D Tullow Street, Carlow (tikšanās 1 pret 1),

pirmdien – piektdien no plkst. 9.00-17.00 Tāl: **0761 07 2070**

E-pasts: **carlow@mabs.ie** Vietne: **www.mabs.ie**

Recovery College South East

Nodrošina tiešaistes un klātienes telpu, kas veltīta atveseļošanās jautājumiem, vienaudžu izglītībai, kā arī piedāvā kopīgi veidotus atveseļošanās seminārus un programmas, lai mudinātu un atbalstītu cilvēkus viņu atveseļošanās ceļā uz labāku garīgo veselību un labklājību.

Tāl: **056 7703666** vai **086 1746330**

E-pasts: **recoverycollegesoutheast@gmail.com**

Vietne: **www.recoverycollegesoutheast.com**

Women's Aid

Brīvprātīgo organizācija, kas piedāvā bezmaksas un konfidenciālu atbalstu sievietēm un viņu bērniem, kuri piedzīvo vardarbību ģimenē.

Carlow Women's Aid: 7 Old Dublin Road, Carlow

Tāl: **059 9173552** (pirmdien-piektdien no plkst.9.30 – 16.30)

Bezmaksas līnija: **1800 444 944** (pēc ofisa darblaika)

E-pasts: **carlowwomensaid@gmail.com** Vietne: **www.carlowwomensaid.ie**

Valsts bezmaksas līnija: **1800 341 900** (24 stundas 7 dienas nedēļā)

St. Catherine's Community Services Centre

Sv. Katrīnas kopienas pakalpojumu centrs sniedz plašu pakalpojumu klāstu kopienām, grupām un individiem vietējā, novadu un reģionālā līmenī, kas atbilst noteiktām vajadzībām. Sv. Katrīnas kopiena izmanto kopienas attīstības principus, lai veidotu spējas mazāk attīstītās kopienās, tādējādi dodot iespēju kopienām noteikt un apmierināt vajadzības savās jomās, dot ieguldījumu vietējā un valsts līmeņa politikas izstrādē, lai atbalstītu šo procesu.

Adrese: St. Joseph's Road, Carlow, R93 T4C6

Darba laiks: no pirmdienas līdz piektdienai no plkst. 9:00 līdz 17:00.

Tāl: **059 9138700** E-pasts: **info@catherines.ie**

Vietne: **www.catherines.ie**

GALVENIE REĢIONĀLIE UN VALSTS ATBALSTA SERVISI



Aware

Sniedz klātienēs, pa tālruni un tiešsaistes atbalstu personām, kuras ir piedzīvojušas vieglu vai mērenu depresiju, kā arī šo atbalstu sniedz personu draugiem un ģimenēm, kuri uztraucas par mīļoto cilvēku.

Bezmaksas atbalsta līnija: **1800 80 48 48** (pirmdien - svētdien no plkst.10.00–22.00)

Atbalsta E-pasts: **supportmail@aware.ie** Vietne: **www.aware.ie**
(saite uz tālruni un tiešsaistes ZOOM grupām ir vietnē)

Bodywhys

Dažāds atbalsts cilvēkiem, kurus ietekmē ēšanas traucējumi. Darbojas tiešsaistes atbalsta grupas un klātienēs atbalsta grupas.

Palīdzības līnija: **01 210 7906** Palīdzības E-pasts: **alex@bodywhys.ie**
Vietne: **www.bodywhys.ie**

Crime Victims Helpline (CVH)

Palīdzības līnija noziegumos cietušajiem Īrijā piedāvā atbalstu noziegumu upuriem. CVH/NCPL mērķis ir atbalstīt, informēt un dot iespēju nozieguma upuriem, kā arī - visiem noziegumu skartajiem.

Bezmaksas līnija: **116 006** Text: **085 1 33 77 11**

Zvanītājiem ārpus Īrijas: **+353 1 4161908**

E-pasts: **info@crimevictimshelpline.ie**

Vietne: **www.crimevictimshelpline.ie**

LGBT Ireland (Lesbietes, Geji, Biseksuāļi un Transgenderi)

Valsts atbalsta dienests, kas sniedz konfidenciālu, ar nosodījumiem nesaistītu, atbalstu un informāciju lesbietēm, gejiem, biseksuāļiem un transgenderiem, un viņu ģimenēm un draugiem.

Palīdzības līnija: **1890 929 539** Vietne: **www.lgbt.ie**

Dzimuma identitātes atbalsta līnija: **01 907 3707**

Online sms palīdzība. Palīdzība grupām.

E-pasts: **info@lgbt.ie**

Men's Aid

Men's Aid - Atbalsts vīriešiem Īrijā ir vienīgais īpašais valsts atbalsta dienests, kas atbalsta vīriešus un viņu ģimenes, kas piedzīvo vardarbību ģimenē.

Valsts palīdzības līnija: **01 554 3811** (no pirmdienas līdz piektdienai no plkst.9.00 – 17.00)

E-pasts: **hello@mensaid.ie** Vietne: **www.mensaid.ie**

My Options

Manas iespējas ir HSE bezmaksas tālruņa līnija, kas sniedz bezmaksas un konfidenciālu informāciju, un konsultācijas cilvēkiem, kuriem ir neplānota grūtniecība.

Bezmaksas tālrunis: **1800 828 010** Tālr: **01 6877044**

Informācija un konsultācijas no pirmdienas līdz piektdienai no plkst.9:00 līdz 20:00, sestdien no plkst. 10:00 līdz 14:00.

Ātrā palīdzība visu diennakti:

www2.hse.ie/services/unplanned-pregnancy-support-services

One Family

Valsts atbalsta dienests ģimenēm ar vienu vecāku, kas sniedz virkni specializētu ģimenes atbalsta pakalpojumu cilvēkiem, kuri, kā vecāki, ir vieni paši, kopīgi audzina bērnus; kas ir šķīrušies un izjūt krīzes grūtniecību.

Zvaniet pa palīdzības tālruni: **1890 662 212 / 01 6629212**

E-pasts: **info@onefamily.ie** Vietne: **www.onefamily.ie**

Parentline

Pilnīgi konfidenciāla palīdzības līnija vecākiem un aizbildņiem, kas sniedz atbalstu, norādījumus un informāciju par visiem vecāku darbības aspektiem. Parentline ir vienīgā organizācija, kas pa tālruni piedāvā programmu Nevardarbīga pretestība (NVR).

Tālr: **01 873 3500** E-pasts: **info@parentline.ie** Vietne: **www.parentline.ie**

Shine

Shine atbalsta cilvēkus ar vāju garīgo veselību, kā arī atbalsta viņu ģimenes un draugus. Waterford Shine centrs piedāvā konsultācijas, informāciju un atbalstu.

Shine Discovery Centre: Waterford Tālr: **086 8525562**

Shine atbalsts un informācija: Tālr: **086 8525747** E-pasts: **info@shine.ie**

Vietne: **www.shine.ie** Atbalsts pa e-pastu: **phil@shineonline.ie**

Text About It 50808 – Bez maksas SMS Serviss

Bez maksas diennakts SMS pakalpojums, kas nodrošina visu, sākot no nomierinošas tērēšanas līdz tūlītējam atbalstam cilvēkiem, kas pārdzīvo garīgās veselības vai emocionālu krīzi - lielu vai mazu.

Ja jūs piedzīvojat personisku krīzi, nevarat tikt galā un jums ir nepieciešams atbalsts **HELLO** pa tālruni **50808**.

Turn2me

Droša tiešsaistes telpa sarunām ar profesionālu konsultantu, lai nodrošinātu drošu, anonīmu un konfidenciālu vietu, lai palīdzētu jums izprast savas jūtas un kopīgi attīstītu nepieciešamo rīcību, lai pārdzīvotu grūtus laikus.

Vietne: **www.turn2me.ie**

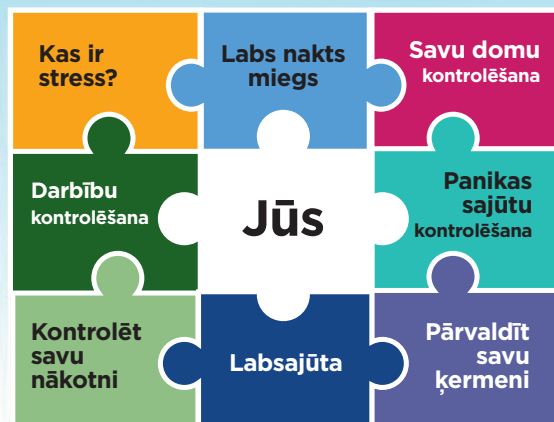
Your Mental Health.ie

Tā ir vieta, kur uzzināt par garīgo veselību un to, kā atbalstīt sevi un citus. Atrodiet resursus un atbalsta pakalpojumus netālu no jums.

Tālrunis: **1800 111 888** Vietne: **www.yourmentalhealth.ie**

KONTROLĒJIET SAVU STRESU!

Stresa kontrole ir bezmaksas programma, kas māca, kā pārvaldīt stresu. Programma palīdz dalībniekiem atpazīt stresa pazīmes. Tajā ir iekļautas tēmas par to, kā stress ietekmē mūsu ķermeni un mūsu domas. Tā māca, kā pārvarēt paniskas sajūtas un sniedz padomus, kā labi izgulēties.



JAUNATNE - CARLOW & VALSTS LĪMENĪ

CARI – Shine a light for children

CARI palīdzības tālrunis ir pirmais kontaktpunkts un atbalsts jebkurai personai vai profesionālim, kuram ir bažas vai kuru ietekmē bērnu seksuāla izmantošana vai seksuāla uzvedība. CARI palīdzības līnija piedāvā konfidenciālu uzklauššanas pakalpojumu.

Valsts palīdzības tālruņa numurs: **1890 924 567** (no pirmdienas līdz piektdienai no plkst.9.30 - 17.30)

E-pasts: **info@cari.ie** Vietne: **www.cari.ie/helpline**

Carlow Regional Youth Service - CRYS

Vietējais jauniešu serviss Carlow apgabalā jauniešiem vecumā no 8 līdz 24 gadiem. Tas strādā, izmantojot kvalitatīvu darbu ar jaunatni, lai dotu jauniešiem iespēju izmantot viņu potenciālu, un nodrošina virkni jaunatnes darba atbalsta un programmu:

- jauniešu centri Carlow pilsētā, Graiguecullen, Tullow un Bagenalstown
- vasaras programmas un jauniešu līderības apmācība
- specializēts atbalsts neaizsargātiem jauniešiem, arī individuāls un mazu grupu atbalsts
- mūzikas, sporta un mākslas programmas visiem jauniešiem
- pēcskolas programma 8-12 gadus veciem bērniem
- draugu labklājības un izturības programmas bērniem un jauniešiem
- informācija un padomi jauniešiem un viņu ģimenēm

Tālrs: **059 9130476** E-pasts: **info@carlowys.ie**

Tīmekļa Vietne: **www.carlowrysblog.wordpress.com**

Adrese: Montgomery House, Athy Road, Carlow

ChildLine

Bezmaksas un konfidenciāls uzklauššanas pakalpojums bērniem un jauniešiem līdz 18 gadu vecumam. Childline/Bērnu līnija vienmēr ir pieejama ikvienam bērnam un jaunietim.

Bezmaksas palīdzības līnija: **1800 666 666** Tiešsaistes tērēšana **www.childline.ie**
Childline/Bērnu līnijas SMS serviss: sūti vārdu „Talk” to **50101**

Folláine – Carlow Regional Youth Service

Agrīnās iejaukšanās konsultāciju dienests jauniešiem vecumā no 12 līdz 18 gadiem, izmantojot Carlow reģionālo jauniešu dienestu. Carlow, Tullow & Bagenalstown, nominālā maksa.

Tālrs: **Declan Wall: 085 2780307** E-pasts: **declan@carlowys.ie**

Adrese: The Vault, Burrin Street, Carlow

MUI LGBTI+ Youth Group - Carlow Regional Youth Service

CRYS atbalsta grupa LGBTI + jauniešiem un viņu sabiedrotājiem.

Droša, jautra vide LGBTI + jauniešiem un viņu draugiem, kur viņi var satikties ar jauniem cilvēkiem, attīstīt sociālās un personīgās prasmes, un mainīt savu kopienu. Sniedz arī informāciju un padomus vecākiem. MUI ir daļa no **Belong To** nacionālā tīkla.

Kontaktpersona: The Vault Youth Centre Tālrunis: **059 9133714**

E-pasts: **vault@carlowys.ie**

ReachOut.com

ReachOut.com ir Interneta pakalpojums jauniešiem, kas sniedz informāciju, atbalstu un resursus par garīgiem jautājumiem un ļauj viņiem attīstīt izturību, un palielināt prasmes tikt galā, lai atvieglotu palīdzības meklējumus uzvedības jautājumos.

Vietne: **www.reachout.com**

SpunOut.ie

SpunOut.ie ir jauniešu informācijas vietne jauniešiem vecumā no 16 līdz 25 gadiem, kas sniedz informāciju par garīgo veselību, seksuālo veselību, eksāmenu stresu, nodarbinātību un vispārējo dzīvesveidu, ar mērķi izglītēt un informēt mūsu jauniešus par labklājības nozīmi, un cik labu veselību var uzturēt gan fiziski, gan garīgi.

Vietne: **www.spunout.ie**

Rainbows Ireland

Vienaudžu atbalsta grupas bērniem un jauniešiem vecumā no 7 līdz 16 gadiem, kuri piedzīvojuši zaudējumus, kuriem ir pārdzīvojumi vecāku šķiršanās dēļ. Sirsnīgo sarunu grupas tiek vadītas atsevišķi no vecāku grupām.

Sazinieties ar : **Askea Parish Centre** Tālrunis: **059 9142565** vai **087 6636499**

Vietne: **www.rainbowsireland.ie** vietējai informācijai.

TeenLine

Teen Line Ireland/Pusaudžu līnija Īrijā ir bezmaksas tālruna un īsziņu pakalpojums, kas palīdz uzlabot pusaudžu (13-19 g.v.) sociālo un emocionālo veselību, un labklājību visā valstī.

Teksts: **HEAR** uz **51444** Bez maksas tālrunis: **1800 833634** 24 stundas dienā 365 dienas gadā Vietne: **teenline.ie**



NARKOTIKU, ALKOHOLA UN ATKARĪBU ATBALSTA SERVISI

Ardu HSE Substance Misuse Service

Sabiedrības reakcija uz nepareizu vielu lietošanu. Brīvās
piekļuves pakalpojumi trešdienās no plkst.15.30 līdz 16.30.
St. Dymphna's Hospital, Athy Road, Carlow

Tālrunis: **059 9178050** (9:00 -17:00) **1890 464600** E-pasts: **ardu.carlowkilkenny@hse.ie**

Aby uzyskać informacje
na temat Alcoholics
Anonymous, Narcotics
Anonymous, Alateen,
Al-Anon lub innych form
wsparcia w Carlow, odwiedź:
www.Drugs.ie

Co. Carlow Community-based Drugs Initiative - Carlow Regional Youth Service

Informācija, atbalsts personām, kuras ietekmē viņu pašu vai kāda cita vielu lietošana.
Tāpat izglītība, apmācība un profilakse sabiedrības grupām, skolām un organizācijām.

Carlow grāfiste: Angela Keogh

Tālrunis: **0159 9130476** vai **085 7897303** E-pasts: **angela@carlowys.ie**

Adrese: CRY, Montgomery House, Athy Road, Carlow

Drug and Alcohol Helpline

Konfidenciāls atbalsta un informācijas pakalpojums.

Bezmaksas tālrunis: **1800 459 459** E-pasts: **helpline@hse.ie**

Vietne: **www.hse.ie/go/drugshivhelpline**

Drugs Outreach Workers Carlow/Kilkenny

Sniedz informāciju, atbalstu, adatu apmaiņu un informāciju par kaitējuma mazināšanu.

Patrick Connaughton: Monastery Hostel, Dublin Road, Carlow.

Patrick Connaughton: Monastery Hostel, Dublin Road, Carlow

Tālrunis: **085 7888326** E-pasts: **patrick.connaughton@svp.ie**

Richard Marnell: C/o Ardu, St. Dymphna's Hospital, Athy Road, Carlow

Tālrunis: **087 7387421** E-pasts: **richard.marnell@hse.ie**

Lá Nua

Nodrošina rehabilitāciju, apmācības, izglītības un attīstības iespējas dalībniekiem,
kas vecāki par 18 gadiem, kuri atveseļojas pēc narkotiku un alkohola ļaunprātīgas
lietošanas vai uzturas Carlow apgabalā, lai balstītos uz viņu personīgo attīstību un
pašpaļāvību, izmantojot nodarbinātību.

Darba laiks: no pirmdienas līdz piektdienai no plkst.9.30 līdz 13.30.

Ann Begley: **087 6610435** E-pasts: **abegley@lanuaces.ie** Vietne: **www.serdatf.ie**

Adrese: St. Fiacc's Leisure Centre, Graiguecullen

You Are Not Alone Family Support Group

Atbalsts ģimenēm, kuras lieto narkotikas, alkoholu vai jebkādas citas vielas.

Tāl: **085 7872730** E-pasts: **margross55@gmail.com**

Vietne: **www.youarenotalonecarlow.org**

Zoom tikšanās pieejamas.

Adrese: Askea Parish Centre, Askea, Carlow.

ATBALSTS VECIEM CILVĒKIEM – CARLOW UN VALSTS LĪMENĪ



Active Retirement

Aktīvā pensionēšanās ir brīvprātīga vecāka gadagājuma cilvēku organizācija. Dalībnieku vecums ir no 50 līdz 100 gadiem. Visas aktivitātes ir vērstas uz to, lai vecāka gadagājuma cilvēki būtu aktīvi un labi. Aktīvās pensionēšanās asociācijas ir glābiņš daudziem vecākiem cilvēkiem, kuri citādi justos izolēti un vientuļi.

Lai atrastu tuvāko aktīvās pensionēšanās grupu: Tāl: **01 873 3836**

E-pasts: **info@activeirl.ie** Vietne: **www.activeirl.ie**

Care and Repair - CCDP

"Aprūpe un remonts" ir valsts programma, ko izstrādājusi "Age Action" un to vietējā līmenī vada Carlow apgabala attīstības partnerība. Tas nodrošina nelielu brzmaksas darbu un remonta pakalpojumus (REMONTS) un draudzīgu zvanu pakalpojumus (CARE) visā Carlow, kā arī palīdzību īpaši COVID-19 un ārkārtas situācijās, piem. "kopšanas kastes".

Vietne: **www.carlowdevelopment.ie**

Vietējā adrese: Carlow County Development, Main Street, Bagenalstown

Valsts Tāl: **01 475 6989** E-pasts: **info@ageaction.ie**

Vietne: **www.ageaction.ie**

ALONE Ireland - Wsparcie i towarzystwo

Nodrošina sabiedrību gados veciem cilvēkiem, kuri vēlas papildu sociālos kontaktus iknedēļas brīvprātīgo apmeklējuma vai tālruņa zvana laikā.

E-pasts: **mary.colclough@alone.ie** Vietne: **www.alone.ie**

Ogólnokrajowa infolinia: **0818 222 024**

Valsts palīdzības līnija: St. Dymphna's Hospital, Athy Road, Carlow

Carlow Meals on Wheels

Sv. Katrīnas "maltīte uz riteņiem" piedāvā karstas barojošas maltītes vecākiem cilvēkiem, kuri nespēj paši gatavot ēst, ļaujot viņiem dzīvot patstāvīgi savās mājās. Pakalpojums nodrošina arī ēdienreizes uz riteņiem Leighlinbridge un Fenagh. Ēdināšanu ir akceptējusi HSE veselības medmāsas, ģimenes ārsts (ĢĀ) un saņēmēji, un viņu ģimenes.

ST. CATHERINE'S: Community Services Centre, St. Joseph's Road, Carlow

Tālrunis: **059 9138700** E-pasts: **info@catherines.ie** Vietne: **www.stcatherines.ie**

Carlow Older Persons Forum

Carlow Gados Vecāku Cilvēku Forums atbalsta vecāka gadagājuma cilvēkus, veic atbalsta kampaņas par vecāka gadagājuma cilvēku pakalpojumiem un tiesībām, kā arī sniedz praktisku atbalstu, piemēram, IT apmācību, nodarbības un programmas, kā arī mērķtiecīgu reaģēšanu COVID-19 un reaģēšanu ārkārtas gadījumos. Tas vada Drop-In pakalpojumu un kopienas dārzu The Old School House, Barrack Street, Carlow.

Tālrunis: **089 406 2356** E-pasts: **info@carlowolderpersonsforum.com**

Vietne: **www.carlowolderpersonsforum.com**

Adrese: The Old School House, Barrack Street, Carlow

HSE Home Support Services

HSE/VDA mājas atbalsta pakalpojumi ir pieejami cilvēkiem no 65 gadu vecuma, kuriem var būt nepieciešams atbalsts, lai turpinātu dzīvot mājās vai atgriezties mājās pēc uzturēšanās slimnīcā. Stundu skaitu un aprūpes veidu nosaka vietējās sabiedrības medicīnas māsu novērtējums, to nodrošina pamatojoties uz noteiktajām vajadzībām.

Informācijai tālrunis: **1890 930 847**

ICA - Irish Country Women's Association

Carlow federācija tika dibināta 1956.gadā. Tai šobrīd ir 11 ģildes. Mūsu aktivitātes ietver amatniecību, sabiedrības attīstību, iesaistīšanos visos līmeņos un mūsu locekļu pārstāvību valsts līmenī.

Lai atrastu vietējo grupu apmeklējiet vietni: **www.ica.ie/federations/carlow**

E-pasts: **icacarlowfedpresident@gmail.com**

Facebook: **ICA Carlow Federation**

Senior Line

Valsts konfidenciāls uzklausišanās pakalpojums vecākiem cilvēkiem, ko nodrošina apmācīti vecāki brīvprātīgie. Senior Line brīvprātīgie sniedz praktisku un emocionālu atbalstu, var norādīt citus attiecīgos dienestus un sniegt īpašus norādījumus par vecāku cilvēku vajadzību apmierināšanu COVID-19 laikā.

Senior Line ir atvērta katru dienu no plkst.10:00 līdz 22:00.

Tālrunis: **087 745 0721** Bez maksas tālrunis: **1800 80 45 91**

E-pasts: **annedempseythirdage@gmail.com**

Vietne: **www.thirdageireland.ie**

Sociāli uzraudzīta Trauksmes sistēma/Senioru Brīdināšanas Sistēma

Šī ir personalizēta trauksmes sistēma, ko indivīds valkā kā kulonu ap kaklu vai plaukstu. Trauksme tiek uzraudzīta 24 stundas diennaktī, nodrošinot, ka vecāki cilvēki, kuriem nepieciešama palīdzība ārkārtas situācijās var nekavējoties izsaukt palīdzību. Tas nodrošina mieru un drošību gados vecākiem cilvēkiem un viņu ģimenēm, ļaujot viņiem dzīvot patstāvīgi savās mājās.

Tālrunis: **059 9138700** E-pasts: **info@catherines.ie**

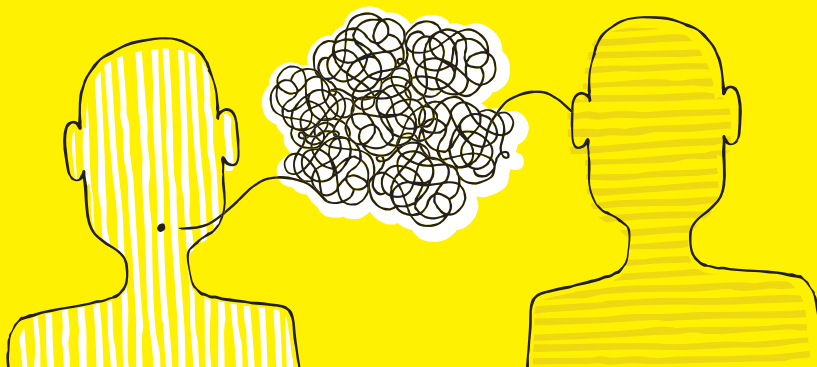
Gados vecāku cilvēku pakalpojumu kopienas attīstības darbinieks.

Carlow contact person: Edel Keogh

Tālrunis: **059 9138700** Mob.Tālrunis: **086 7768939**

E-pasts: **mow@catherines.ie**

Adrese: St. Catherine's Community Services Centre, St. Joseph's Road, Carlow



ATBALSTS ZAUDĒJUMU GADĪJUMĀ - CARLOW & VALSTS LĪMENĪ

Anam Cara

Sniedz informāciju, resursus un atbalstu zaudējumu gadījumos pēc jebkura vecuma bērna nāves un visos apstākļos, visiem cietušajiem vecākiem. Tagad arī tiešsaistes atbalsta sniegšana, ieskaitot grupas sanāksmes un individuālus atbalsta zvanus.

Zvaniet vai rakstiet SMS pa tālr: **085 2888 888** E-pasts: **info@anamcara.ie**
Vietne: **www.anamcara.ie**

Barnardos Children's Bereavement Service

Barnardos ir šeit, lai palīdzētu strādājot ar ģimenēm, lai palīdzētu viņiem atbalstīt savu bērnu sāpju procesā. Kaut arī bērnus nevar pasargāt no nāves realitātes un zaudējumu sāpēm, mēs varam viņiem palīdzēt saprast, skumt un mazliet labāk tikt galā.

Barnardos palīdzības līnijas dienests: **01 473 2110** no pirmdienas līdz ceturtdienai no plkst.10:00 līdz 12:00)

Palīdzības tālrunis: **01 473 2110** (vada pilnībā apmācīti un atbalstoši brīvprātīgie)

E-pasts: **bereavement@barnardos.ie** Vietne: **www.barnardos.ie**

Bethany Bereavement Support

Bethany servisa komanda ir pieejama, lai atbalstītu jūs jūsu zaudējumos un bēdās, rīkojot individuālas sanāksmes, atbalstu pa tālruni vai nelielas grupas sanāksmes. Mūsu pakalpojumi saskaņā ar likumu ir pilnīgi bez maksas un konfidenciāli.

Zvans / teksts: **087 9905299** E-pasts: **bethanysupport@eircom.net**
Vietne: **www.bethany.ie** (vietējiem kontaktiem)

Citizen's Information/Death and Bereavement during Covid-19

Praktiska informācija un padomi cilvēkiem, kuri cietuši COVID-19 ārkārtas periodā.

Tālr: **0761 07 5130** E-pasts: **carlow@citinfo.ie**
Vietne: **www.citizensinformation.ie**

Embrace Farm Accident Support Network

Atbalsts nelaimes gadījumos cietušajām lauksaimnieku ģimenēm, izmantojot zaudējumu atbalsta sesijas, ikgadēju atceres pakalpojumu un arī kampaņas par lauku saimniecību drošības ievērošanu un izpratni.

Palīdzības numurs: **085 7709966** E-pasts: **info@embracefarm.com**

Vietne: **www.embracefarm.com**

Adrese: Embrace Farm, c/o Annegrove House, Mountrath, Co Laois.

H.U.G.G. (Healing Untold Grief Groups)

Vienaudžu atbalsta grupas, kuras vada apmācīts brīvprātīgais, kurš ir arī pārdzīvojis pašnāvību un atbalsta ikvienu, kurš cietis no pašnāvības pārdzīvojumiem. H.U.G.G./N.B.Ā.G. regulāri tiekas Leopardstown, Tallaght un Smithfield apgabalos Dienviddublinā. Virtuālās grupas sanāksmes, kuru laikā H.U.G.G./N.B.Ā.G. ir pieejamas arī tiem, kas atrodas ārpus Dublīnas un nevar apmeklēt Dublīnas grupas.

Tālrunis: **01 513 4048** (automātiskais atbildētājs)

E-pasts: **info@hugg.ie** Vietne: **www.HUGG.ie**

The Irish Hospice Foundation

Tiecas pēc vislabākās aprūpes cilvēku dzīves beigās un praktiska atbalsta viņu tuviniekiem. Piedāvā padomus un informāciju cietušajiem, viņu atbalstītājiem un profesionāļiem, kas ar viņiem strādā.

Tālrunis: **01 679 3188** Email : **info@hospicefoundation.ie** lub

icbn@hospicefoundation.ie

Vietne: **www.hospicefoundation.ie** vai **www.bereaved.ie**

Adrese: Irish Hospice Foundation, Morrison Chambers, Floor 4, 32 Nassau St.

Nacionālā bezmaksas līnija: **1800 80 70 77** (no pirmdienas līdz piektdienai no plkst.10.00 – 13.00)

CHY 6830 Registered Charity 20013554

Rainbows Ireland

Vienaudžu atbalsta grupas bērniem un jauniešiem vecumā no 7 līdz 16 gadiem, kuri piedzīvojuši zaudējumus un ir izmisumā.

Tālrunis: **059 9142565** vai **087 6636499** E-pasts: **ask@rainbowsireland.ie**

Vietne: **www.rainbowsireland.ie**

ATBALSTS PAŠNĀVNIEMIEM

3Ts

3Ts ir reģistrēta pašnāvnieku atbalsta labdarības organizācija, kas ar pētījumu, izglītības un atbalsta palīdzību palīdz novērst pašnāvību izraisītos nāves gadījumus.

3Ts ir atvērta no pirmdienas līdz piektdienai darba laikā no plkst.9:00 līdz 17:00.

Tāl: **01 2139905** E-pasts: **info@3ts.ie** Vietne: **www.3ts.ie**

Adrese: Elm House, Leopardstown Office Park, Burton Hall Avenue, Sandyford, Dublin 18

HSE Regional Suicide Resource Office

Koordinē Carlow pašnāvību novēršanas rīcības plāna "Connecting for Life Carlow" īstenošanu. Birojs atbalsta personas un organizācijas, sniedzot informāciju, atbalstu, apmācību un konsultācijas par zaudējumiem.

Tāl: **051 874013** or **087 9271041** E-pasts: **tracy.nugent@hse.ie**

Lai iegūtu informāciju par apmācībām: **www.bookwhen.com/sro**

Pieta House

Nodrošina bezmaksas terapeitisko pieeju cilvēkiem, kuri cieš no pašnāvības briesmām un tiem, kas nodarbojas ar paškaitējumu.

Tāl: **1800 247 247** (24 stundas 7 dienas nedēļā) E-pasts: **mary@pieta.ie**

Pieta South East: 20 Waterside, Waterford City Tāl: **051 858510**

Pieta Wexford: 14 Francis Street, Wexford Tāl: **053 9122787**

Teksts 'HELP' to **51444** Vietne: **www.pieta.ie**

Suicide or Survive

Piedāvā novatoriskas pieejas, kas izglīto, informē un iedvesmo cilvēkus attīstīt labu garīgo veselību un mazina stigmatizāciju, kas noved pie mazāka miršanas koeficienta pašnāvības rezultātā.

Tāl Locall: **1890 577 577** vai **01 272 2158**

E-pasts: **info@suicideorsurvive.ie** Vietne: **www.suicideorsurvive.ie**

Adrese: Stonebridge House, Stonebridge Close, Shankill, Co. Dublin

5 VEIDI KĀ JUSTIES LABI

Trījas Garīgās veselības Atbalsts dalās ar piecām vienkāršām darbībām, kuras mēs visi varam veikt, lai aizsargātu savu garīgo veselību, uzturētu pozitīvu labsajūtu šajā nenoteiktajā un izaicinošajā laikā.



Kontaktējieties

Katru dienu izveidojiet kontaktus.

Smaidiet, iespējams jūsu smaids palīdzēs!

KONTAKTĒJĒTIES AR CILVĒKIEM, KURI IR AP JUMS

Ar ģimeni, draugiem, kolēģiem un kaimiņiem. Mājās, darbā, skolā vai jūsu vietējā sabiedrībā. Uzturot kontaktus un kopjot šīs attiecības, mēs jutamies laimīgāki un drošāki, labāk izprotam savu mērķi.

Esiet aktīvi

Ieviesiet ikdienas aktivitātes = kāpiet pa kāpnēm, izkāpiet vienu pieturu ātrāk vai dodieties 10 minūšu pārgājienā.

DODIETIES PASTAIGĀ VAI DODIETIES SKRIET

Pastaigājieties. Brauciet ar divriteni. Spēlējiet spēles. Darbojieties dārzā. Dejojiet. Atklājiet fiziskas aktivitātes, kas jums patīk un atbilst jūsu dzīvesveidam, un atbilst arī jūsu mobilitātes un fitnesa līmenim. Zinātnieki apstiprina, ka fiziskās aktivitātes var palīdzēt saglabāt labsajūtu un labu garīgo veselību.

Nemiet Vērā

Apzinieties apkārtējo pasauli un to, ko jūtat!

ESIET ZINOŠI

Tveriet skaisto! Ievērojiet sezonu maiņu. Izbaudiet brīdi, kad ejat uz darbu, ēdat pusdienas vai runājat ar draugiem. Ievērojiet, kā jūs jūtaties un domājat.

Turpiniet mācīties

Pamēģiniet kaut ko jaunu, piemēram, jogu, sudoku, meditāciju, gatavot ēst vai mācīties jaunu valodu.

PAMĒĢINIET KAUT KO JAUNU

Atkal atklājiet vecās intereses. Pierakstieties uz to kursu. Uzņemieties jaunu atbildību. Izvīrozot sev jaunu izaicinājumu un apgūstot jaunas prasmes, jūs kļūšiet pārliecinātāki, kā arī būsiet ļoti jautri.

Dodiet

Dot citiem ir labi arī pašiem jums. Dotais vienmēr atgriežas pie devēja.

DARIET KAUT KO JAUKU CITIEM

Pasakiet "paldies" kādam. Brīvprātīgi pavadiet laiku vai pievienojieties kopienas grupai. Redzēt sevi un savu laimi, kas saistīta ar plašāku sabiedrību, var būt neticami izdevīgi, tāpat ir jauki radīt saikni ar apkārtējiem cilvēkiem.

Mazo Lietu Kampaņa

ir Nacionālās garīgās veselības un labklājības kampaņa, ko organizē HSE Nacionālais pašnāvību novēršanas birojs un koalīcija, kurā ir vairāk nekā 30 partnerorganizāciju.

#littlethings - var veikt lielas izmaiņas

UZAICINI
SAVUS
DRAUGUS
UZ TĒJU

Engaging in touch with friends in person to have
a positive impact on how you feel.



#littlethings can make a big difference

8 STUNDU MIEGS
PADARA NĀKOŠĀS
16 STUNDAS
VIEGLĀKAS

Getting a good night's sleep as often as you can
to prevent it from a positive impact on how you feel.



#littlethings can make a big difference

MAZĀK DZĒRIENU,
TAD LIELISKAS
NAKTIS KĻŪS PAR
LABIEM RĪTIEM

For less energy with drinks, drinking less alcohol will have
a positive impact on how you feel and mental wellbeing.



#littlethings can make a big difference

VAIRĀK
KUSTĪBU –
LABĀKA OMA

Getting regular exercise in person to have
a positive impact on how you feel.



#littlethings can make a big difference

UZLABO SAVU
PAŠSAJŪTU
AR VESELĪGU
ĒDIENU

Eating a healthy, balanced diet in person to have
a positive impact on how you feel.



#littlethings can make a big difference

UZKLAUSĪT
NOZĪMĒ
PASNIEGT ROKU

Talking about your problems in person to have
a positive impact on how you feel.



#littlethings can make a big difference

PROBLĒMAS
KĻŪST MAZĀKAS,
KAD TU DALIES
AR TĀM

Talking about your problems in person to have
a positive impact on how you feel.



#littlethings can make a big difference

JA DRAUGS ŠKIET
TĀLU, TAD PIENĀC
VIŅAM TUVĀK

Being in touch and connecting with other people in
person to have a positive impact on how you feel.



#littlethings can make a big difference

Šo brošūru daļēji finansē:

Carlow apgabala attīstības partnerība, kas ir atbildīga par virkni valsts finansētu ekonomiskās un sociālās attīstības programmu un iniciatīvu stratēģisku vadību, un piegādi privātpersonām, uzņēmumiem un kopienām visā Carlow pilsētā un grāfistē.



Carlow County
Development Partnership ^{CLG}
Comhpháirtíocht Fhorbartha Theoranta Chontae Cheatharlach

Main St, Bagenalstown, Co Carlow

E-pasts: reception@carlowdevelopment.ie

Web: www.carlowdevelopment.ie

Tālr: 059 9720733

Šī brošūra ir tapusi sadarbībā ar CCDP's SICAP programmu.



An Roinn Tírechta, Pleanála,
Pobail agus Rialaithe Áiteil
Department of Housing, Planning,
Community and Local Government



government supporting communities



Ireland's European Structural and
Investment Funds Programmes
2014-2020
Co-funded by the Irish Government
and the European Union



European Union
Investing in your future
European Social Fund



Social Inclusion &
Community Activation
Programme