



Тел: 085 81 81 353

Email: carlowmentalhealth@hotmail.com

www.carlowmentalhealth.ie



Charity No. RCN20204807



Поддержка психического здоровья Карлоу

Help



support

**Mind your
mental health :)**

CRISIS SUPPORTS
COUNSELLING
CARLOW BASED SUPPORTS
REGIONAL & NATIONAL SUPPORTS
YOUNG PEOPLE'S SUPPORTS
DRUG, ALCOHOL & ADDICTION SUPPORTS
OLDER PEOPLE'S SUPPORTS
BEREAVEMENT SUPPORTS
SUICIDE SUPPORTS

Ассоциация психического здоровья графства Карлоу – это волонтерская группа, входящая в организацию Mental Health Ireland. Группа способствует положительному психическому здоровью, снижению случаев самоубийств и снижению негативного отношения к психическому здоровью в Карлоу.

ЧАСТИЧНО
ФИНАНСИРОВАНО:



Carlow County
Development Partnership
Comhaltas na hEaspáirí na hEanáir (Charter Development)

ВЫ ИЛИ ВАШИ ЗНАКОМЫЕ В СОСТОЯНИИ КРИЗИСА?

Во время кризиса (в случае, если кто-либо может причинить вред себе, кому-то другому или имеет склонность к самоубийству) важно получить помощь как можно скорее. Преофессоинальную помощь и поддержку вам смогу оказать:

Ваш семейный врач (GP)

Обратитесь к местному врачу (GP) или в медицинский центр.

В нерабочее время вы можете обратиться в Caredoc, находящийся в больнице St. Dymphna's Hospital по адресу Athy Road, Carlow, R93 DE62.

Работает в будние дни с 18:00 до 9:00, а также круглосуточно в выходные и праздничные дни.

Тел: **1850 334 999**, Email: info@caredoc.ie, Website: www.caredoc.ie

Услуги неотложной больничной помощи

Обратитесь в отделение неотложной помощи (ближайшее к г. Карлоу - St. Luke's Hospital, Kilkenny) вашей ближайшей общепрофильной больницы или обратитесь в экстренную службу по телефону: **999** або **112**.

Психиатрическая помощь

Если вы когда-либо (или сейчас) обращались за психиатрической помощью, свяжитесь с медицинским учреждением, которое вы посещаете, и запишитесь на прием как можно скорее.

Служба Доверия - Самаритяне

Обращайтесь для получения конфиденциальной и непредвзятой помощи – круглосуточно и без выходных, для каждого, кто оказался в сложном положении.

Тел: **116 123** (бесплатно звонки из Ирландии)

Email: jo@samaritans.ie, Website: www.samaritans.ie

Отделение ближайшее к г. Карлоу:

Kilkenny Carlow Samaritans

Waterford Road, Kilkenny, Co. Kilkenny, R95 RD92

Mind your mental health :)



Консультации – это вид терапии, путем беседы с профессионалом о ваших чувствах и беспокойствах и работе над ними. Ваш G.P. порекомендует консультации в вашей местности. Это могут быть бесплатные, недорогие или частные услуги.

Консультации в первичной медицинской помощи

Владельцы медицинской карты в возрасте от 18 лет могут получить консультацию через своего врача. Продолжительность – до 8 сеансов.

Тел (бесплатно): **1800 700 700** Email: yoursay@hse.ie

Другие консультации, предоставляемые в рамках психиатрической помощи:

Для взрослых, пострадавших в прошлом от жестокого обращения

Для взрослых, переживших жестокое обращение в детстве.

Тел (бесплатно): **1800 234118** (среда-воскресенье, 18:00 – 22:00)

Коррекционная Программа – склонность к членовредительству (от 16 лет). Направление от G.P. или других медработников. Тел: **051 359088**

Общественные и неофициальные услуги

Общественные и неофициальные организации в Карлоу, предоставляющие бесплатные или недорогие консультации:

Bagenalstown Family Resource Centre: Moneybeg, Royal Oak Rd, Bagenalstown, Co. Carlow Тел: **059 9722028** Email: bagenalstownfrc70@gmail.com

Carlow and South Leinster Rape Crisis Centre: 72 Tullow St, Carlow
Тел: **1800 727 737 / 059 9133344** Email: office@carlow-kildare-slrcce.ie
Website: www.carlowrapecrisis.ie

Carlow Women's Aid Ltd: 7 Old Dublin Road, Carlow
Тел (бесплатно): **1800 444944/059 9173552** Email: carlowwomensaid@gmail.com

Folláine – Carlow Regional Youth Service: The Vault, Burrin Street, Co. Carlow
Консультации по терапевтическому вмешательству в раннем детском возрасте 12-18 лет.

Carlow, Tullow & Bagenalstown. Только номинальная (символическая) оплата.
Тел: **Declan Wall: 085 2780307** Email: declan@carlowys.ie

Forward Steps Resource Centre: Chapel Lane, Tullow, Co. Carlow
Тел: **059 9152776** Email: pmforwardsteps@gmail.com
Website: www.forwardstepsfrc.com

Teach Bhride Holistic Education Centre: Chapel Lane, Tullow, Co. Carlow
Тел: **059 9152465** Email: teachbhride@outlook.com

Частные Консультации

Аккредитованные консультанты рядом с вами: www.iahip.ie www.iacp.ie

Поддержка психического здоровья Карлоу

Проект поддержки семьи Barnardos

Barnardos работает с социально незащищенными детьми и семьями.

Тел: **059 9132868** Email: info@carlow.barnardos.ie Website: www.barnardos.ie

Адрес: 24 Askea Lawns, Tullow Road, Carlow

Карлоу ЛГБТ+ сообщество

Сообщество для ЛГБТ + люди в графстве Карлоу.

Email: carlowlgbtnetwork@gmail.com Facebook: Carlow LGBT+ Network

Ассоциация психического здоровья в Карлоу

Способствует положительному психическому здоровью за счёт организованных мероприятий и занятий, а также предоставляет информацию.

Тел: **085 8181353** Email: carlowmentalhealth@hotmail.com

Website: www.carlowmentalhealth.ie

Кризисный Центр по оказанию помощи в случаях сексуального насилия (Carlow and South Leinster)

Оказывает эмоциональную поддержку и консультации для пострадавших от сексуального насилия.

Национальная «горячая линия»: **1800 77 88 88** (ежедневно, без выходных)

Тел (бесплатно): **1800 727 737** Тел: **059 9133344**

Email: office@carlow-kildare-slrcs.ie Website: www.carlowrapecrisis.ie

Адрес: 72 Tullow Street, Carlow

Общественный информационный центр

Информация обо всех видах гуслуг и прав для граждан в Ирландии.

Офис Информационного Центра в Карлоу: 43 Tullow St, Carlow, R93 N5T3
(понедельник, вторник и среда, 10:00 – 13:00)

Тел: **0818 07 5130** Email: carlow@citinfo.ie Website: www.citizensinformation.ie

Национальная телефонная линия по предоставлению услуг: **0818 07 4000**

Консультации в Семейном информационном центре в Бегнелостаун

Терапия 3-м разным возрастным группам: игровая терапия для детей от 5 до 12 лет, терапия для подростков от 13 до 18 лет, консультации для взрослых.

Приём – понедельник-пятница. Оплата зависит от конкретных обстоятельств.

Контактная информация: Georgina **059 9722028** или **087 6272628**

Email: ginakennedy.bagenalstownfrc@gmail.com

Возможен личный приём, а также сеансы в Zoom или по телефону.



Центр поддержки для онкобольных (Éist)

Центр поддержки онкобольных в Карлоу оказывают эмоциональную поддержку и практическую помощь всем больным от рака, их семьям и лицам, которые ухаживают за ними. Предоставляемые услуги: консультирование, рефлексотерапия, мануальный лимфодренаж, группы взаимоподдержки, помощь по телефону, семинары по питанию, группы физических тренировок / прогулок, программа терапии простаты. Программы в Zoom и онлайн-группы во время COVID-19.

Тел: **059 9139684 / 085 866 1499** Email: **Info@eistcarlowcancersupport.ie**

Website: **www.eistcarlowcancersupport.ie**

(Время работы: понедельник-четверг, 10:00 – 16:00 и пятница, 10:00 – 13:00)

Адрес: 46 Idrone Park, Tullow Road, Carlow, R93 R280

Семейный центр «Шаги вперед» (FRC)

Целью является усиление, помощь и содействие местной общине, семьям, детям и отдельным лицам, предоставляя услуги по поддержке семьи, возможности получить общее и профильное образование, программы развития общины, а также с помощью консультационных и терапевтических услуг. Предоставляются консультации для взрослых, игровая терапия для детей от 5 до 12 лет, арт-терапия для всех возрастов.

Время работы: 9:00 – 17:30

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

Тел: **059 9152776** Email: **receptionforwardsteps@gmail.com**

Website: **www.forwardstepsfrc.com**

РОСТ (GROW)

Это организация по поддержке психического здоровья, которая помогает людям, страдавшим или страдающим психическими расстройствами.

Информационная линия: **1890 474 474**

Офис в Килкени: **056 7761624**, Ormonde House, Barrack Street, Kilkenny

Email: **southeastregion@grow.ie** Website: **www.grow.ie**

Онлайн услуги: <https://grow.ie/grow-group-meetings-now-available-online>

Центр вовлечения Бесплатный и конфиденциальный центр взаимопомощи для людей, имеющих проблемы с психическим здоровьем или живущих с такими людьми.

St. Dymphna's Hospital, Athy Road, Carlow (понедельник-пятница, 10:30 – 13:30)

Тел: **059 9136342 / 087 6341157** Email: **involvementkk@gmail.com**

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

Услуги по финансовым консультациям и планированию (MABS)

Услуги финансовых консультаций и планирования – это бесплатные и конфиденциальные услуги для тех, у кого есть долги или есть риск задолжать.

Офис в Карлоу: 72D Tullow Street, Carlow (личный и конфиденциальный приём)
Понедельник-пятница, 9:00 – 17:00 Тел: **0818 072 070** Email: carlow@mabs.ie
Website: www.mabs.ie Национальная «горячая линия»: **0818 072 000**

Колледж реабилитации South East

Предоставляет услуги для онлайн и личного общения, способствуя выздоровлению, обучению по принципу «равный-равному», а также предлагает совместно созданные семинары и программы по выздоровлению, чтобы поощрять и поддерживать людей на пути к выздоровлению, направленному на улучшение психического здоровья и благополучия. Центр помощи: St. Dymphna's Hospital, Carlow Greenhill, Kilkenny

Тел: **056 7703666** або **086 1746330** Email: recoverycollegesoutheast@gmail.com
Website: www.recoverycollegesoutheast.com

Помощь женщинам (Women's Aid)

Волонтерская организация, которая предлагает бесплатную и конфиденциальную поддержку женщинам и их детям, подвергающимся домашнему насилию.

Офис в Карлоу: 7 Old Dublin Road, Carlow
Тел: **059 9173552** понедельник - пятница: 9:30 – 16:30

«Горячая линия»: **1800 444 944** (в нерабочее время)

Email: carlowwomensaid@gmail.com Website: www.carlowwomensaid.ie

Национальная «горячая линия» (бесплатно): **1800 341 900** (ежедневно, без выходных)

Центр социальных услуг St. Catherine's

Предоставляет широкий спектр услуг общинам, группам и отдельным лицам на местном, окружном и региональном уровнях с учётом определенных потребностей. Центр St. Catherine's использует принципы развития общины для увеличения возможностей малообеспеченных общин, таким образом, помогая им определить и удовлетворить свои потребности на местах и способствовать развитию политики на местном и национальном уровнях для поддержки этого процесса.

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

Время работы: понедельник - пятница, 9:00 – 17:00

Тел: **059 9138700** Email: info@catherines.ie Website: www.catherines.ie

ОБЩИЕ РЕГИОНАЛЬНЫЕ И НАЦИОНАЛЬНЫЕ СЛУЖБЫ ПОДДЕРЖКИ



Быть в курсе (Aware)

Оказывает поддержку лично, по телефону и в режиме онлайн для людей, которые испытывают легкую или умеренную депрессию, биполярное расстройство и связанные с этим нарушения настроения, а также для друзей и семьи, которые волнуются за близкого человека.

Телефон доверия (бесплатно): **1800 80 48 48** (понедельник-воскресенье, 10:00–22:00)

Email: supportmail@aware.ie

Website: www.aware.ie (ссылка на прямую линию и группы взаимопомощи в режиме онлайн на вебсайте)

Центр по пищевым навыкам (Bodywhys)

Разнообразная помощь для людей, страдающих расстройствами пищевого поведения. Доступны онлайн-группы и индивидуальные встречи.

Телефон доверия: **01 210 7906**

Email: alex@bodywhys.ie

Website: www.bodywhys.ie

Линия Доверия для жертв преступлений (CVH)

Линия доверия оказывает поддержку жертвам преступлений в Ирландии. Целью является помощь, информирование и поддержка жертв преступлений, а также всех пострадавших от преступлений.

Тел (бесплатно): **116 006** sms: **085 1 33 77 11**

Для звонков за пределами Ирландии: **+353 1 4161908**

Email: info@crimevictimshelpline.ie

Website: www.crimevictimshelpline.ie

ЛГБТ Ирландия (лесбиянки, геи, бисексуалы и трансгендеры)

Национальная служба поддержки, которая оказывает конфиденциальную и непредвзятую поддержку и информацию лесбиянкам, геям, бисексуалам и трансгендерам, а также их семьям и друзьям.

Телефон доверия: **1890 929 539**

Website: www.lgbt.ie

Линия доверия по вопросам гендерной принадлежности: **01 907 3707**

Помощь в режиме онлайн сообщений. Группы взаимопомощи. Email: info@lgbt.ie

Помощь мужчинам (Men's Aid)

Men's Aid Ireland – это единственная специализированная национальная служба поддержки мужчин и их семей, подвергающихся домашнему насилию в Ирландии.

Национальная линия доверия: **01 554 3811** (понедельник – пятница, 9:00 – 17:00)

Email: hello@mensaid.ie Website: www.mensaid.ie

Мой Выбор (My Options) Это линия доверия Министерства здравоохранения Ирландии, предоставляющая бесплатную и конфиденциальную информацию и консультации людям, перенесшим незапланированную беременность.

Тел (бесплатно): **1800 828 010** Тел: **01 6877044**

Информация и консультации: понедельник – пятница 9:00–20:00, суббота 10:00–14:00

Медицинские советы 24/7: www2.hse.ie/services/unplanned-pregnancy-support-services

Одна Семья (One Family)

Национальная служба поддержки для неполных семей, предоставляющая ряд специализированных услуг людям, воспитывающим детей в одиночку, совместно воспитывающим детей, но живущим отдельно, разводящихся и переживающих тяжёлую беременность.

Телефон доверия: **1890 662 212 / 01 6629212** Email: info@onefamily.ie

Website: www.onefamily.ie

Родительская линия доверия (Parentline)

Абсолютно конфиденциальная линия доверия для родителей и опекунов, которая оказывает помощь, даёт советы и информацию по всем родительским темам. Родительская Линия Доверия – единственная организация, которая предлагает программу Ненасильственное Соппротивление (NVR) по телефону.

Тел: **01 873 3500** Email: info@parentline.ie Website: www.parentline.ie

Свет (Shine)

Поддерживает людей с психическими расстройствами, а также их семьи и друзей. Центр в Уотерфорде предлагает консультации, информацию и помощь.

Офис в г. Уотерфорд: **086 8525562**

Помощь и информация: **086 8525747** Email: info@shine.ie

Website: www.shine.ie Email-поддержка: phil@shineonline.ie



Напиши об этом 50808 – бесплатные смс

Бесплатная круглосуточная служба текстовых сообщений, предоставляющая как чат для общения, так и немедленную помощь людям, переживающим психический или эмоциональный кризис – значительный или не очень.

Если вы переживаете личный кризис, не можете справиться и нуждаетесь в поддержке, отправьте сообщение «HELLO» на номер **50808**.

Повернись ко мне (Turn2me)

Безопасное онлайн-пространство для общения с профессиональным консультантом, который обеспечит безопасность, анонимность и конфиденциальность и поможет вам понять свои чувства и работать вместе над разработкой шагов, необходимых для преодоления трудных периодывашей жизни.

Website: www.turn2me.ie

Твоё психическое здоровье - Mental Health.ie

Это место, где можно узнать о психическом здоровье и о том, как поддержать себя и других. Найди нужную информацию и службы поддержки рядом с собой.

Тел: **1800 111 888**

Website: www.yourmentalhealth.ie

STRESS CONTROL

Это бесплатная программа, которая научит вас управлять стрессом. Программа помогает участникам распознать признаки стресса. Она охватывает различные темы, включая и такие, как влияние стресса на наше тело и наши мысли. Она учит навыкам преодоления паники и даёт советы, как хорошо выспаться ночью.

www.stresscontrol.ie



Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
& Forbairt

Building a
Better Health
Service

Карлоу

CARI – Зажги свет для детей

Горячая линия CARI – это первое место, куда обращаются за помощью обычные люди или профессионалы, ставшие свидетелями сексуального насилия над детьми или сексуального поведения по отношению к детям. Горячая линия предоставляет услугу конфиденциального общения.

Национальная Линия Доверия: **1890 924 567** (понедельник-пятница, 9:30-17:30)
Email: info@cari.ie Website: www.cari.ie/helpline

Региональная Молодёжная служба Карлоу (CRYS)

Местная Молодёжная Служба графства Карлоу для молодёжи 8-24 лет работает над поощрением молодёжи к осуществлению своего потенциала, предоставляя услуги и разнообразные программы, в частности:

- Молодёжные центры в городах Карлоу, Грейгекуллен, Таллоу и Багенолстаун
- Летние программы и лидерские тренинги для молодёжи
- Специализированная поддержка для уязвимой молодежи, включая индивидуальное общение и небольшие группы поддержки
- Музыкальные, спортивные и художественные программы для молодёжи
- Внешкольная программа для детей 8-12 лет
- Программы хорошего самочувствия и стрессоустойчивости для детей и молодёжи
- Информация и советы для молодёжи и их семей

Тел: **059 9130476** Email: info@carlowys.ie Website: www.carlowrys.com
Адрес: Montgomery House, Athy Road, Carlow

Детская линия доверия

Бесплатная и конфиденциальная услуга для детей и молодёжи младше 18 лет. Линия доверия – всегда к услугам всех детей и молодёжи.

Телефон доверия (бесплатно): **1800 666 666** Онлайн чат: www.childline.ie
Служба сообщений Детской Линии Доверия: пришли слово «Talk» на номер **50101**

Folláine – Региональная Молодёжная служба Карлоу

Консультации раннего вмешательства для молодёжи 12-18 лет в Региональной Молодёжной Службе Карлоу. Карлоу, Таллоу и Багенолстаун, номинальная плата.

Тел: **Declan Wall: 085 2780307** Email: declan@carlowys.ie
Адрес: The Vault, Burrin Street, Carlow



MUI + Молодёжная Группа - Региональная Молодёжная служба Карлоу

Группа поддержки для ЛГБТИ+ молодых людей и их друзей.

Безопасная, веселая среда для ЛГБТИ+ молодых людей и их друзей, где они могут познакомиться с новыми людьми, развивать общественные и личные навыки и изменять ситуацию в своем сообществе. Предоставление информации и советов родителям. MUI является частью Национальной сети **Belong To**.

Контакт: The Vault Youth Centre Тел: **059 9133714** Email: vault@carlowys.ie

ReachOut.com

ReachOut.com — это интернет-сервис для молодых людей, который предоставляет информацию и помощь по психическому здоровью, а также дает им возможность развить стрессоустойчивость и учит справляться с проблемами, помогая правильно обращаться за медицинской помощью. www.reachout.com

SpunOut.ie

Это молодёжный информационный веб-сайт для молодёжи от 16 до 25 лет, который предоставляет информацию о психическом и сексуальном здоровье, нагрузке на экзаменах, трудоустройстве и жизненных советах с целью обучения и информирования молодёжи о важности хорошего самочувствия, а также о способах поддержки физического и психического здоровья в хорошем состоянии. www.spunout.ie

Надежда (Rainbows Ireland)

Группы взаимопомощи для детей и молодёжи от 7 до 16 лет, которые пережили потерю из-за смерти близкого человека, разезда или развода родителей.

Группы по поводу смерти близкого человека проводятся отдельно от групп по разводу родителей.

Обращаться в **Askea Parish Centre: 059 9142565** или **087 6636499**

Website: www.rainbowsireland.ie (для получения местной информации)

Линия Доверия для подростков

Это бесплатная услуга для звонков и смс по улучшению социального и эмоционального здоровья и самочувствия подростков (13–19 лет) по всей стране.

Пришли слово «Talk» на номер **51444**.

Тел (бесплатно): **1800 833634** (ежедневно, без выходных) Website: teenline.ie



СЛУЖБЫ ПОДДЕРЖКИ

Помощь при злоупотреблении психоактивными веществами (Ardu)

Помощь на местном уровне в связи со злоупотреблением психоактивных веществ. Свободный доступ по средам, 15:30–16:30.

St. Dymphna's Hospital, Athy Road, Carlow

Тел: **059 9178050** (9:00–17:00), **1800 464600** Email: ardu.carlowkilkenny@hse.ie

Муниципальная Программа по наркотикам в Карлоу - Региональная Молодёжная Служба Карлоу

Информация, поддержка и направление врача для лиц, пострадавших от употребления психоактивных веществ ими или кем-то другим. Также образование, обучение и профилактика для общественных групп, школ и организаций.

Графство Карлоу: Angela Keogh
Тел: **059 9130476** або **085 7897303**

CRYS, Montgomery House, Athy Road, Carlow
Email: angela@carlowys.ie

Горячая линия по наркомании и алкоголизму

Конфиденциальная помощь и предоставление информации.

Тел (бесплатно): **1800 459 459** Email: helpline@hse.ie

Web: www.hse.ie/go/drugshivhelpline

Социальная служба по борьбе с наркотиками Карлоу/Килкени

Предоставляет помощь и информацию о пунктах обмена шприцев и об уменьшении вреда здоровью.

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

Тел: **087 7387421** Email: richard.marnell@hse.ie

Lá Nua

Обеспечивает реабилитацию, обучение, образование и возможности развития для тех, кто старше 18 лет и кто находится на стадии восстановления после злоупотребления наркотиками и алкоголем или проходит лечение в Карлоу, с целью личностного развития и самостоятельной жизни после трудоустройства.

Время работы: понедельник-пятница, 9:30–13:30

Ann Begley: **087 6610435** Email: abegley@lanuaces.ie Website: www.serdatf.ie

Адрес: St. Fiacc's Leisure Centre, Graiguecullen

Для информации об анонимных алкоголиках и наркоманах, подростках-алкоголиках или других службах поддержки в Карлоу: www.Drugs.ie

Группа Семейной Поддержки «Ты Не Один»

Поддержка семей, живущих с людьми, злоупотребляющими наркотиками, алкоголем или другими психоактивными веществами. Возможны встречи в Zoom.

Тел: 085 Email: margross55@gmail.com

Website: www.youarenotalonedcarlow.org

Адрес: Askea Parish Centre, Askea, Carlow

ПОМОЩЬ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ – В КАРЛОУ И В СТРАНЕ



Активные Пенсионеры (ARI)

Это волонтерская организация для людей преклонного возраста. Возраст членов варьируется от 50 до 100 лет и охватывает диапазон людей с разным жизненным опытом. Все мероприятия направлены на то, чтобы люди преклонных лет были активными и здоровыми. Пенсионные Общества являются спасением для многих людей, которые иначе чувствовали бы себя изолированными и одинокими.

Найти ближайшую к вам группу: **01 873 3836**

Email: info@activeirl.ie

Website: www.activeirl.ie

Уход и ремонт - CСDP

Это национальная программа, разработанная компанией Age Action и реализуемая на местном уровне Обществом по Развитию округа Карлоу. Она предоставляет бесплатные незначительные услуги по ремонту жилья (REPAIR) и телефонную услугу дружественной поддержки (CARE) по всему Карлоу, а также конкретные меры по COVID-19 и в случае чрезвычайных ситуаций, например предметы первой необходимости.

Website: www.carlowdevelopment.ie

Адрес: Carlow County Development, Main Street, Bagenalstown

Тел: **01 475 6989**

Email: info@ageaction.ie

Website: www.ageaction.ie

НАЕДИНЕ – Помощь и дружеская поддержка

Предоставляет дружеское общение людям преклонного возраста с помощью еженедельного визита волонтера или по телефону.

Email: mary.colclough@alone.ie

Website: www.alone.ie

Национальная Линия Доверия: **0818 222 024**

Адрес: St. Dymphna's Hospital, Athy Road, Carlow

Доставка горячих обедов домой в Карлоу

Центр предоставления социальных услуг St. Catherine's «Еда на колесах» обеспечивает горячим питанием пожилых людей, которые не могут сами готовить, позволяя им жить самостоятельно в собственных домах. Также услуга доставки еды на дом предоставляется в Лейлинбридже и Фене. Направления принимаются от участковых медсестёр, семейных врачей (GP), а также непосредственно от пожилых людей и их семей.

Адрес ST. CATHERINE'S: Community Services Centre, St. Joseph's Road, Carlow
Тел: **059 9138700** Email: info@catherines.ie

Комитет по вопросам помощи пожилым людям

Комитет по вопросам помощи пожилым людям в г. Карлоу предоставляет услуги и защищает права пожилых людей, а также оказывает практическую помощь, такую как IT-обучение, занятия и программы, включая помощь в чрезвычайных ситуациях и связанных с COVID -19. Услуги по оказанию помощи представляются без предварительной записи, а также есть возможность посещения общественного сада по адресу: The Old School House, Barrack Street, Carlow.

Тел: **089 406** Email: info@carlowolderpersonsforum.com
Website: www.carlowolderpersonsforum.com
Адрес: The Old School House, Barrack Street, Carlow

Услуги по оказанию помощи дома

Услуги по Оказанию Помощи Дома от Министерства Здравоохранения Ирландии доступны людям в возрасте от 65 лет, которым может понадобиться поддержка, чтобы продолжать жить дома или вернуться домой после пребывания в больнице. Количество часов и вид ухода определяются по оценке участковой медсестры и предоставляются по необходимости.

Тел. для информации: **1800 700 700**

Ирландская Ассоциация сельских женщин (ICA)

Ассоциация начала свою работу в графстве Карлоу в 1956 году и в настоящее время насчитывает 11 организаций. Наша деятельность включает в себя профессиональное обучение, привлечение на всех уровнях к развитию общины, а также представительство наших членов на национальном уровне.

Найти свою местную группу: www.ica.ie/federations/carlow
Email: icacarlowfedpresident@gmail.com
Facebook: **ICA Carlow Federation**



Линия доверия для людей пожилого возраста

Национальная служба конфиденциального общения для пожилых людей, которую предоставляют обученные волонтеры преклонных лет. Волонтеры Линии Доверия оказывают практическую и эмоциональную помощь, могут направить в другие соответствующие службы и предоставить конкретные советы в соответствии с потребностями пожилых людей во время COVID-19.

Линия Доверия доступна ежедневно без перерывов и выходных, 10:00 – 22:00

Тел: **087 745 0721** Тел (бесплатно): **1800 80 45 91**

Email: annedempseythirdage@gmail.com

Website: www.thirdageireland.ie

Общественные сигналы тревоги Система аварийного уведомления для пожилых людей

Это устройство индивидуальной аварийной сигнализации, которое человек носит как кулон на шее или браслет на запястье. Сигнализация контролируется 24 часа в сутки, чтобы пожилые люди при необходимости могли мгновенно вызвать помощь в чрезвычайных ситуациях. Это обеспечивает душевное спокойствие и безопасность для пожилых людей и их семей, позволяя им жить независимо в своих собственных домах.

Тел: **059 9138700** Email: info@catherines.ie

Главный специалист по оказанию помощи пожилым людям: Edel Keogh

Тел: **059 9138700** Моб: **086 7768939**

Email: mow@catherines.ie

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



В КАРЛОУ И В СТРАНЕ

Anam Cara

Предоставляет информацию и поддержку после смерти ребенка любого возраста и при любых обстоятельствах всем родителям, перенёвшим потерю. Предоставляется онлайн помощь, включая встречи и индивидуальные звонки в службу поддержки.

Для звонков или смс: **085 2888 888** Email: info@anamcara.ie
Website: www.anamcara.ie

Помощь детям в случае потери близкого человека (Barnardos)

Организация, помогающая семьям поддержать своего ребенка в процессе переживания горя от потери. Хотя детей невозможно защитить от реальности смерти и боли потери, мы можем помочь им понять это, чтобы лучше справиться со своими чувствами.

Горячая Линия - **01 473 2110** (понедельник-четверг, 10:00–24:00, помогают квалифицированные волонтеры)
Email: bereavement@barnardos.ie website: www.barnardos.ie

Помощь в случае потери близкого человека (Bethany)

Наша команда всегда поддержит вас в потере и горе с помощью личных встреч, поддержки по телефону или встреч в небольших группах. Наши услуги абсолютно бесплатны и конфиденциальны в соответствии с действующим законодательством.

Звонки / смс: **087 9905299** Email: bethanysupport@eircom.net
Website: www.bethany.ie (только в пределах страны)

Общественный Информационный центр / смерть или потеря близкого человека во время Covid-19

Практическая информация и советы для людей, потерявших близкого человека в период чрезвычайной ситуации с COVID-19.

Тел: **0818 075 130** Email: carlow@citinfo.ie
Website: www.citizensinformation.ie

Помощь в случае несчастных случаев на ферме

Помощь семьям фермеров, которые потеряли близких людей с помощью сеансов поддержки, ежегодной службы поминовения, а также меры по повышению осведомленности о безопасности на фермах.

Линия Доверия: **085 7709966** Email: info@embracefarm.com

Website: www.embracefarm.com

Адрес: Embrace Farm, с/o Annegrove House, Mountrath, Co Laois.

Н.У.Г.Г. (Группы реабилитации при скрытой скорби)

Группы взаимоподдержки, возглавляемые обученными волонтерами, также перенёвшими потерю близкого человека, для тех, кто потерял близких в результате самоубийства. Группы регулярно встречаются в районах Леопардстауна, Таллахта и Смитфилда в Южном Дублине. Проводятся виртуальные групповые встречи по оказанию помощи в связи с тяжёлой потерей для тех, кто находится за пределами Дублина и не может лично посещать группы.

Тел: **01 513 4048** (постоянно контролируемый автоответчик)

Email: info@hugg.ie

Website:

Ирландский –Хоспис фонд

Пытается предоставить лучший уход людям в конце их жизни и практическую помощь их близким. Предлагает советы и информацию тем, кто потерял близких, тем, кто их поддерживает и специалистам, которые с ними работают.

Тел: **01 679** Email : info@hospicefoundation.ie или icbn@hospicefoundation.ie

Websites: www.hospicefoundation.ie или www.bereaved.ie

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

Линия Доверия (бесплатно): **1800 80 70 77** (понедельник-пятница, 10:00–13:00)

СНУ 6830 Registered Charity 20013554

Надежда (Rainbows Ireland)

Группы взаимоподдержки для детей и молодёжи в возрасте от 7 до 16 лет, которые пережили боль из-за потери близкого человека.

Тел: **059 9142565** или **087 6636499** Email: ask@rainbowsireland.ie

Website: www.rainbowsireland.ie



3Ts

3Ts – официальная благотворительная организация по вопросам суицида, которая занимается предотвращением смертей путем самоубийства благодаря исследованиям, обучению и помощи.

Работает с понедельника по пятницу, 9:00 – 17:00.

Тел: **01 2139905** Email: **info@3ts.ie** Website: **www.3ts.ie**

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

Региональный Информационный офис против самоубийства

Координирует реализацию Плана Действий по предотвращению самоубийств в г. Карлоу – «Связь навсегда». Офис помогает отдельным лицам и организациям, предоставляя информацию и поддержку, обучая и консультируя в связи с потерей близкого человека.

Тел: **051 874013** или **087 9271041** Email: **tracy.nugent@hse.ie**

Информация об обучении: **www.bookwhen.com/sro**

Pieta House

Предоставляет бесплатную терапию тем, кто наносит себе увечья из-за суицидальных мыслей или остался один на один из-за самоубийства близкого человека.

Тел: 1800 247 247 (без перерывов и выходных) Email: **mary@pieta.ie**

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

Wexford: 14 Francis Street, Wexford Тел: **053 9122787**

Отправьте 'HELP' на номер **51444**. Website: **www.pieta.ie**

Самоубийство или жизнь

Предлагает инновационные подходы, обучающие, информирующие и вдохновляющие людей развивать хорошее психическое здоровье и снижать негатив, что приводит к меньшему количеству смертей из-за самоубийства.

Тел: **1890 577 577** или **01 272 2158**

Email: **info@suicideorsurvive.ie** Website: **www.suicideorsurvive.ie**

Stonebridge House, Stonebridge Close, Shankill, Co. Dublin

5 ПУТЕЙ К ХОРОШЕМУ САМОЧУВСТВИЮ

Организация по вопросам психического здоровья Ирландии поделилась пятью простыми действиями, которые мы все можем делать, чтобы защитить свое психическое здоровье и поддерживать хорошее самочувствие во время тяжелых времен.



*

ПОДДЕРЖИВАЙ СВЯЗЬ

Каждый день будь на связи. Улыбайся, ведь ты можешь получить улыбку в ответ.

ОБЩАЙСЯ С ЛЮДЬМИ ВОКРУГ ТЕБЯ.

С семьёй, друзьями, коллегами и соседями. Дома, на работе, в школе или местной общине. Общаюсь и развивая эти отношения, мы чувствуем себя более счастливыми и защищёнными, что помогает видеть цель в этой жизни.

БУДЬ АКТИВНЫМ

Добавь активности к своей повседневной жизни = ходи по лестнице, выходи на одну остановку раньше или ходи на 10-минутные прогулки.

ХОДИ НА ПРОГУЛКИ ИЛИ НА ПРОБЕЖКИ.

Выходи на улицу. Катайся на велосипеде. Играй в игры. Занимайся садоводством. Танцуй. Найди физические занятия, которые тебе нравятся и подходят твоему стилю жизни и уровню твоей подвижности. А также соответствуют твоей физической форме. Ученые подтверждают, что физическая активность помогает поддерживать хорошее самочувствие и хорошее психическое здоровье.

ОБРАЩАЙ ВНИМАНИЕ

Узнавай о мире вокруг тебя и о своих чувствах.

ИНТЕРЕСУЙСЯ.

Замечай прекрасное вокруг. Обращай внимание на смену времён года. Наслаждайся моментом, когда ты идёшь на работу, обедаешь или разговариваешь с друзьями. Обрати внимание на то, что ты чувствуешь и думаешь.

ПРОДОЛЖАЙ УЧИТЬСЯ

Попробуй что-нибудь новое, например йогу, судоку, медитации, кулинарию или изучение нового языка.

ПОПРОБУЙ ЧТО-НИБУДЬ НОВОЕ.

Вновь открой для себя старые интересы. Запишись на этот курс. Возьми на себя новую ответственность. Ставя перед собой новый вызов и приобретая новые навыки, ты станешь увереннее, а также получишь большое удовольствие.

ОТДАВАЙ

Давая другим, получаешь пользу для себя.

ДЕЛАЙ ЧТО-ТО ПРИЯТНОЕ ДЛЯ ДРУГИХ.

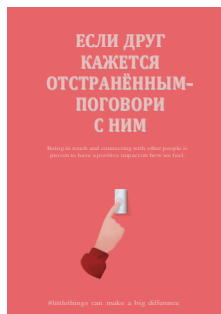
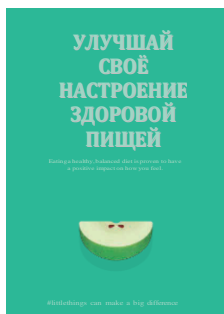
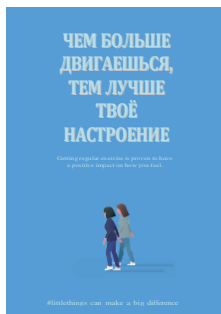
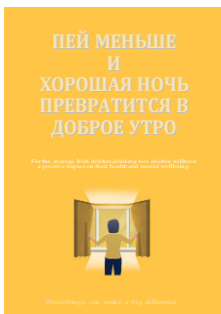
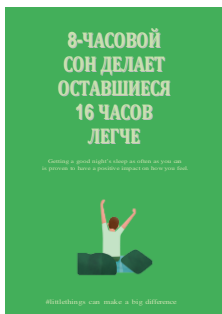
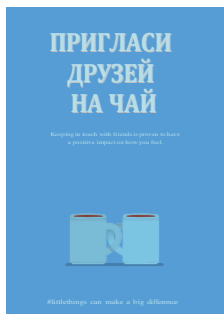
Отблаговари кого-то. Займись волонтерской деятельностью или присоединись к общественной группе. Видеть себя и свое счастье, связанным с большим количеством людей, может быть невероятно полезным, а также может связать тебя с людьми вокруг.



Проект „Маленькие Дела”

это национальная кампания по вопросам психического здоровья и хорошего самочувствия Министерства Здравоохранения Ирландии с целью предотвращения самоубийств и коалиция из более чем 30 партнёрских организаций.

littlethings can make a big difference



Этот буклет частично профинансирован:

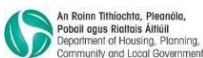
Общество по развитию графства Карлоу, отвечающее за стратегическое управление и реализацию ряда программ по экономическому и социальному развитию и проектов, финансируемых государством, для отдельных лиц, предприятий и общин в г. Карлоу и графстве Карлоу.



Carlow County Development Partnership Cúg
Comhpháirtíocht Fhorbartha Theoranta Chontae Cheathrúch

Main St, Bagenalstown, Co Carlow
Email: reception@carlowdevelopment.ie
Web: www.carlowdevelopment.ie
Тел: 059 9720733

Этот буклет создан вместе с программой SICAP от CCDP's.



Опубликовано – апрель, 2022