



Coventry Refugee and Migrant Centre

Rebuilding Lives, Enabling Integration



**Welcoming
Ukrainian guests to
Coventry**

**Welcome to
Warwickshire**

ЛАСКАВО ПРОСИМО НА НАШІ ЗУСТРІЧІ ПІДТРИМКИ ПО ПОНЕДІЛКАХ

ДЛЯ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ НЕЩОДАВНО ПРИБУЛИ ДО ВЕЛИКОБРИТАНІЇ ЗІ СВОЄЇ РІДНОЇ КРАЇНИ (ДОСТУПНО ДЛЯ НОСІЇВ УСІХ МОВ)

Центр Біженців і Мігрантів в Ковентрі

Ми благодійна організація, яка допомагає у вирішенні труднощів і складних життєвих обставин людей, які живуть у Ковентрі та Уорікширі (народжені за межами Великобританії). Ми прагнемо підтримувати людей у наших місцевих спільнотах, вислуховувати і розмовляти, відстоювати їх інтереси та підтримувати розвиток потенціалу. Ми вважаємо, що безпечна інтеграція є одним з головних факторів емоційного здоров'я.

Консультування та групова Арт-терапія відбуваються у безпечній і дружній обстановці, що сприяє участі в житті спільноти, допомагаючи отримувати підтримку і краще інтегруватися. Соціальна підтримка та підтримка однолітків, які підтримують та доповнюють один одного та відповідають потребам нещодавно прибулих та .допомагають встановленню значущих зв'язків у спільноті



ЗУСТРІЧІ ГРУПИ

Починаючи з 12 вересня

.Кожного понеділка 12.30-14.00

,Адреса : Hope House Community room

,CRMC Coventry Refugee and Migrant centre

,Norton House, Bird Street, Coventry

CV1 5FX

Що ми пропонуємо учасникам групи підтримки? . Доброзичливі обличчя - підтримуючі терапевти, спеціалісти з великим професійним досвідом

Комфортний і безпечний простір

Арт-терапія, вирощування рослин і овочів, творча діяльність за допомогою творчих матеріалів , музичні інструменти та спільне використання в безпечному і гостинному просторі.

Інформація та листівки про емоційне здоров'я в перекладених матеріалах.

Місцеві групи та можливості (можливість надання квитків на автобус для першого відвідування, допомага людям у дорозі до нового місця в новому районі)

Багато наших колег і клієнтів мають спільний досвід міграції. Ми із задоволенням скористаємося Google Translate для індивідуального спілкування (і можемо замовити професійного перекладача для наступного візиту)

Яку інформацію ми можемо запитати у людей які відвідують наш центр?

Ми попросимо надати кілька основних контактних і демографічних даних, які допоможуть нам надати подальшу допомогу. Чітко пояснюючи, як ми зберігаємо особисту інформацію, і гарантуємо, що реєстрація осіб відбудеться після детального інформування стосовно зберігання особистої інформації і вашої згоди, як користувачів послуг Coventry Refugee and Migrant Centre . Ця інформація важлива для покращення роботи консультаційної групи підтримки та соціальних/активних груп і спільнот , які працюють у цій області.

Будь ласка, надішліть електронний лист на адресу tulies@covrefugee.org для участі осіб, які, можливо, захочуть відвідати зустрічі підтримки, переконавшись, що у листі вказано бажане ім'я та номер особи разом із згодою особи на передачу її даних.

Також Ви можете зв'язатись з нами по WhatsApp **07828 082 373**

Доступ до медичної допомоги у екстреній ситуації

Якщо із вами або із членом вашої сім'ї стався серйозний нещасний випадок або розвинулась раптова серйозна хвороба, вам слід звернутися до найближчої лікарні, котра має відділення нещасних випадків та невідкладної допомоги. Екстрене лікування у службах нещасних випадків та невідкладної допомоги в лікарнях NHS є безкоштовним для усіх.

Якщо це надзвичайна екстрена ситуація, зателефонуйте за номером **999 або 112** і попросіть швидку допомогу, щоб доставити вас до лікарні. Ця послуга безкоштовна, але нею потрібно користуватись лише у надзвичайних ситуаціях. Ви також можете самі добратися до відділення **нещасних випадків та невідкладної допомоги**, якщо ви в змозі це зробити.

Ви можете знайти більше інформації за адресою www.nhs.uk/nhs-services/urgent-and-emergencycare-services/when-to-call-999.

Центр термінового лікування або клініка прийому без попереднього запису

Якщо вам потрібне лікування або консультація, котре не є екстреною ситуацією, але ви не в змозі чекати найближчого запису до лікаря, ви можете отримати консультацію за телефоном **111**. Цю послугу надає NHS. NHS 111 зможе скерувати вас до лікаря або до місцевого центру термінового лікування або ж надати вам інші рекомендації, залежно від ваших обставин та потреб.

У багатьох районах країни NHS також відкрили центри термінового лікування або клініки прийому без попереднього запису, де вам можуть провести лікування незначних травм, таких як порізи, розтягнення зв'язок і невеликі переломи, або де ви можете отримати термінову медичну консультацію, без необхідності записуватись на прийом. Ці центри, як правило, працюють у стандартні робочі години. Ви можете знайти найближчий центр термінового лікування за наступним посиланням: [https://www.nhs.uk/service-search/other-services/Urgent лікувальний центр/ЛокаціяПошук/10022](https://www.nhs.uk/service-search/other-services/Urgent%20лікувальний%20центр/ЛокаціяПошук/10022).

You can find out more information on [when to call 999](#).

Walk-in or Urgent Treatment centre

If you need treatment or advice that is not an emergency, but cannot wait until you next see your GP, you can obtain advice by calling 111. This is a service operated by the NHS. NHS 111 will be able to refer you to a doctor or to a local Urgent Treatment Centre or provide you other guidance, depending on your circumstances and needs.

In many parts of the country, NHS also provides Walk-In or Urgent Treatment Centres where you can receive treatment for minor injuries such as cuts, sprains and small fractures, or receive urgent medical advice, without having made an appointment. These centres are usually open during daytime hours. Find your nearest [Urgent Treatment Centre](#).

Служби психологічної підтримки

Проблеми з психічним здоров'ям варіюються від турбот, які ми усі переживаємо у своєму повсякденному житті, до серйозних довготермінових захворювань. Ми розуміємо, що ви пережили дуже травматичний час і піддалися величезному психологічному стресу. По усій країні працюють служби психічного здоров'я, які можуть надати вам допомогу, якщо вам важко. Якщо вам або комусь із ваших близьких потрібна допомога, її найлегше організувати під час прийому у вашого сімейного лікаря.

Якщо ви переживаєте важкі часи, але не хочете звертатись до сімейного лікаря, то існує широкий спектр організацій з надання підтримки, котрі мають гарячі телефонні лінії, де ви можете провести конфіденційну розмову із спеціально підготовленим консультантом. До таких організацій належать:

- Рука допомоги 0808 808 8000 - (Текстовий телефон :18001 0808 808 8000)
- Самаритяни – для розмови із спеціально навченим волонтером дзвонити за номером 08457 90 90 90
- Рука допомоги - <https://www.lifelinehelpline.info/>
- Організації, що спеціалізуються на психічному здоров'ї
 - Північна Ірландія - <https://www.mindingyourhead.info/services>
 - Шотландія - <https://www.supportinmindscotland.org.uk/>
 - Уельс - <https://www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru/>
 - Англія - <https://www.mind.org.uk/>

Більш детальну інформацію про ці та інші організації з надання підтримки та про послуги гарячих телефонних ліній можна знайти за адресою <https://www.nhs.uk/mental-health/> для Англії або <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/>, якщо ви знаходитесь у Шотландії. Для знаходження допомоги у вашому регіоні ви також можете скористатися Hub of Hope (Центр надії). Там ви можете отримати деякі послуги безпосередньо, не звертаючись за скеруванням до свого лікаря. Інформацію надано за адресою <https://hubofhope.co.uk/>.

Mental Health Services

Mental health problems range from the worries we all experience as part of everyday life to serious long-term conditions. We understand that you have been through a very traumatic time and been exposed to a huge mental stress. There are Mental Health Services available throughout the country that can help you if you are struggling. If you, or someone you love, need help this is best arranged through making an appointment with your GP.

If you are struggling but do not want to talk to a GP, there are a wide-range of support organisations that offer helplines where you can talk in confidence to a trained advisor. These include:

- [Lifeline](#) on 0808 808 8000 - (Textphone: 18001 0808 808 8000)
- [Samaritans](#) on 08457 90 90 90 to talk to a trained volunteer
- Mental health organisations
 - [Northern Ireland](#)
 - [Scotland](#)
 - [Wales](#)
 - [England](#)

Further information on these and other support organisations and helpline services is available at [NHS mental health](#) for England or [NHS inform - mental health](#) if you are in Scotland. To find support in your local

area, you can also use the [Hub of Hope](#). You can access some services directly, without going to your GP for a referral first.

Health and wellbeing	<p>All Ukrainians arriving in England will be able to access NHS healthcare including GP and nurse consultations, hospital services, and urgent care centres.</p> <p>Warwickshire Public Health provides a range of services to improve the physical and mental health of residents www.warwickshire.gov.uk/health</p> <p>National health services are provided by the NHS and lots of information is available at www.nhs.uk</p> <p>There are a number of hospitals in the county.</p> <p>South Warwickshire www.swft.nhs.uk/our-hospitals</p> <p>North Warwickshire - www.geh.nhs.uk/</p> <p>Rugby and Coventry - www.uhcv.nhs.uk/contact-us</p>
-----------------------------	--

	<p>Warwickshire has a wide network of GPs which provide primary health care, details of local clinics can be found at: www.coventrywarwickshireccg.nhs.uk/health-services/your-local-services/find-your-local-services/</p> <p>Services for mental health and wellbeing can be found at www.warwickshire.gov.uk/mentalhealth</p> <p>To book a COVID-19 vaccination go to www.nhs.uk/covidvaccination</p>
Social Care	<p>Warwickshire County Council is responsible for social care for adults, children and families in the county. Services include safeguarding, home care and disability or family support. Details can be found at www.warwickshire.gov.uk/adultsocialcare or www.warwickshire.gov.uk/childrenandfamilies</p>
Libraries	<p>Warwickshire's Library and Information Service provides lending and reference facilities, access to computers, e-books and much more www.warwickshire.gov.uk/libraries</p>

<https://cwrise.com/dimensions-tool>

← → ↻ 🏠 🔒 https://cwrise.com/dimensions-tool 🔊 ⭐ 🗨️ ⚙️ ⭐ 📄

👆 ▶️ ◻️ 🗨️ 📄 📁 🗨️ 🗨️ ? ⚙️

ReachDeck

Contrast: Normal contrast Soft contrast High contrast

Sitemap Privacy Policy Cookie Policy Accessibility

📺 📷 📺 📺 Enter keywords

Translate ✕

English - UK - English ▾

translated by Google

Quick Links

Site Shortcuts ▾

I need help now Hide this page

Home Our Services Feedback Resources Referrals Latest News #ThanksKids Get in touch

Now viewing: Home | Dimensions Tool

About Dimensions of Health and Wellbeing

The Dimensions of Health and Wellbeing is a free online tool providing self-care information to support adults, children and young people in Coventry and Warwickshire.

You can rate yourself or another person against a number of dimensions related to health and wellbeing.

The Dimensions tool is available 24/7 and creates a Dimensions report which provides information about self-care, local services and support.

To access the Dimensions of Health and Wellbeing, [please click here](#).



Перекладіть ×

українська мова - Ukrainian ▼

translated by Google

Мені зараз потрібна допомога

Сховати цю сторінку

Швидкі посилання

Ярлики сайту ▼

Зараз переглядають: [додому](#) | Інструмент розмірів

Про виміри здоров'я та добробуту

Dimensions of Health and Wellbeing – це безкоштовний онлайн-інструмент, який надає інформацію про самообслуговування для підтримки дорослих, дітей і молоді в Ковентрі та Уорікширі.

Ви можете оцінити себе чи іншу людину за низкою вимірів, пов'язаних із здоров'ям і добробутом.

Інструмент Dimensions доступний цілодобово та без вихідних. Він створює звіт Dimensions, який надає інформацію про самообслуговування, місцеві послуги та підтримку.

Щоб отримати доступ до вимірів здоров'я та добробуту, [будь ласка, натисніть тут](#).



Для молоді

Для батьків і опікунів

Для професіоналів

Інструмент розмірів


Що таке хороше психічне здоров'я?

Добре психічне здоров'я характеризується здатністю людини виконувати низку ключових функцій і видів діяльності, зокрема:

- здатність до навчання
- здатність відчувати, виражати і керувати рядом позитивних і негативних емоцій
- здатність формувати та підтримувати добрі стосунки з іншими
- здатність справлятися зі змінами та невизначеністю та керувати ними.

Психічне здоров'я означає ваше загальне психологічне благополуччя. Він охоплює те, як ви ставитесь до себе, якість ваших стосунків і вашу здатність керувати своїми почуттями та справлятися з труднощами.

Міцне психічне здоров'я – це не лише відсутність проблем із психічним здоров'ям. Бути психічно чи емоційно здоровим — це набагато більше, ніж бути вільним від депресії, тривоги чи інших психологічних проблем. Радше, ніж відсутність психічних захворювань, психічне здоров'я означає наявність позитивних характеристик. Продовжуйте читати...

 [Що таке хороше психічне здоров'я.pdf \[pdf\] 42KB](#)

[For Young People](#)

[For Parents and Carers](#)

[For Professionals](#)

[Dimensions Tool](#)

What is good mental health?

Good mental health is characterised by a person's ability to fulfil a number of key functions and activities, including:

- the ability to learn
- the ability to feel, express and manage a range of positive and negative emotions
- the ability to form and maintain good relationships with others
- the ability to cope with and manage change and uncertainty.

Mental health refers to your overall psychological well-being. It encompasses the way you feel about yourself, the quality of your relationships, and your ability to manage your feelings and deal with difficulties.

Strong mental health isn't just the absence of mental health problems. Being mentally or emotionally healthy is much more than being free of depression, anxiety, or other psychological issues. Rather than the absence of mental illness, mental health refers to the presence of positive characteristics. Keep reading...

Мені зараз потрібна допомога

I need help now

therapy@covrefugee.org Counselling, Art Therapy & Groupwork Referrals for 18 Years + Adults

Swanswell House

Norton Street

Coventry

West Midlands

CV1 5FY

Georgia Jaji, CRMC Therapy Manager > Georgiaj@covrefugee.org

M: 07828082373

Tulie Smith, Social Psychological Practitioner, CRMC Therapy Service > tulies@covrefugee.org

M: 07990067578

info info@covrefugee.org

Coventry Refugee and Migrant Centre

Norton House

Bird Street

Coventry

CV1 5FX

Kostyantyn Kamma, Ukrainian Support Coordinator > Kostyantynk@covrefugee.org - M: 07361827152

Caroline Higgins, CRMC Head of Operations > carolineh@covrefugee.org - M: 07747 219117

Потрібна допомога зараз

Для термінових викликів, для осіб до 17 років, які переживають кризу психічного здоров'я, звертайтеся до **Rise Crisis team** на:

Телефонний номер Безкоштовний телефон **08081 966798** (виберіть варіант 2)

Ця безкоштовна телефонна лінія доступна 24 години на добу, 7 днів на тиждень, але лише з консультаційною послугою поза основними годинами з 8:00 до 20:00.

******Якщо ви вважаєте, що ви з кимось, хто серйозно хворий або поранений і його життя під загрозою, зателефонуйте або напишіть**999**.Телефонуйте**111**коли це менш терміново, ніж 999.******

Specific Information for Children and Young People -- Rise Crisis & Home Treatment Team:

Telephone Number Freephone [08081 966798](tel:08081966798)
(select Option 2)

Description: The Rise Crisis & Home Treatment team (Coventry & Warwickshire Partnership NHS Trust) provides multi-disciplinary support to children and young people (under 18s) who present in mental health crisis.

For urgent calls for children and young people who are experiencing a mental health crisis please contact the Rise Crisis Team between 8am-8pm 7 days a week. Outside of these hours our advice-only service is available, providing support 24-hours a day, 7-days a week. More information about children and young people's mental health can be found on the [Coventry and Warwickshire Rise website](#).

The Rise Crisis & Home Treatment team (Coventry & Warwickshire Partnership NHS Trust) provide multi-disciplinary support to children and young people (under 18s) who present in mental health crisis.

Інші організації, що пропонують підтримку Далі

Дитяча лінія (до 19 років) підготовлені консультанти надають конфіденційну підтримку в будь-якому випадку – незалежно від того, наскільки воно мало чи велике.

Телефонуйте: [0800 1111](tel:08001111)

Поговоріть з консультантом онлайн про все, що вас турбує: <https://www.childline.org.uk/get-support/1-2-1-counsellor-chat/>

ВІДЧИНЕНО: Під час пандемії коронавірусу графік роботи: з 9 ранку до опівночі

Childline (under-19s) trained counsellors provide confidential support on anything – no matter how small or large.

Call: [0800 1111](tel:08001111)

Chat with a counsellor online about whatever's worrying you: <https://www.childline.org.uk/get-support/1-2-1-counsellor-chat/>

Open: During the Coronavirus opening times are 9am – midnight

Самаритяни запропонуйте безпечне місце, де ви можете поговорити будь-коли, коли забажаєте, по-своєму – про все, що вас хвилює. Ви не повинні бути суїцидальними.

Телефонуйте: 116123 (безкоштовно з будь-якого телефону)

jo@samaritans.org (Іноді запис своїх думок і почуттів може допомогти вам зрозуміти їх, надішліть їм електронного листа на jo - волонтер відповість)

ВІДЧИНЕНО: 24 години на добу, 7 днів на тиждень

Samaritans offer a safe place for you to talk any time you like, in your own way – about whatever's getting to you. You don't have to be suicidal.

Call: 116123 (free from any phone)

jo@samaritans.org (Sometimes writing down your thoughts and feelings can help you understand them email them to jo - a volunteer will respond)

Open: 24-hours a day, 7-days a week

ПАПІРУС ХОПЕЛІНК (для молодше 35 років) пропонує конфіденційну підтримку та практичні поради.

Телефонуйте: **0800 068 4141**

Текст: **07860039967**

Електронна пошта: pat@papyrus-uk.org

ВІДЧИНЕНО: 9:00 – 22:00 у будні дні, 14:00 – 22:00 у вихідні та святкові дні

PAPYRUS HOPELINEUK (for under-35s) offers confidential support and practical advice.

Call: **0800 068 4141**

Text: **07860039967**

Email: pat@papyrus-uk.org

Open: 9am – 10pm weekdays, 2pm – 10pm weekends and bank holidays

Добробут для Уорікшира(16+) Наші служби підтримки в кризових ситуаціях у неробочий час пропонують підтримку психічного здоров'я будь-кому віком від 16 років у гостинній, безпечній, комфортній, безосудній та неклінічній обстановці для людей, які живуть у Ковентрі та Уорікширі.

0800 616171(стаціонарний)

ВІДЧИНЕНО: Номер цілодобової гарячої лінії

Для отримання додаткової інформації та ресурсів у **Ворікширі** відвідайте: **Добробут для веб-сайту Уорікшир**

Для отримання додаткової інформації та ресурсів у **Ковентрі** відвідайте: **Добробут для веб-сайту Уорікшир**

Wellbeing for Warwickshire (16+) Our out-of-hours crisis support services offers mental health support to anyone aged 16 or over, in a welcoming, safe, comfortable, non-judgmental and non-clinical environment for people who live in Coventry and Warwickshire.

0800 616171 (landline)

Open: 24/7 helpline number

For more information and resources in **Warwickshire**, visit: **Wellbeing for Warwickshire website**

For more information and resources in **Coventry**, visit: **Wellbeing for Warwickshire website**


Рання підтримка в спільноті

Ми надаємо дітям, молодим людям, батькам і опікунам ранню підтримку, інформацію та рекомендації щодо багатьох нових проблем психічного здоров'я. Наприклад, ми пропонуємо:

- 1-1 консультація клініциста
- навчання
- тематичні кавові ранки, зосереджені на сферах запитуваної підтримки.

Ми сподіваємось додати до цього за підтримки партнерів. Якщо ви є місцевою організацією або батьком і бажаєте дізнатися більше чи підтримати це, будь ласка, напишіть нам електронною поштою risecommunityoffer@covwarkpt.nhs.uk

Подивіться, що доступно у вашому регіоні нижче:

 [2022 - 2023 - Курси для батьків і тих, хто піклується про дітей.pdf \[pdf\] 246KB](#)

 [Психічне здоров'я в шкільних командах - Листівки для батьків.pdf \[pdf\] 659KB](#)

[Команда позитивного виховання Ковентрі](#) має відео про виховання дітей у різних вікових групах та емоційне благополуччя дітей та молоді.

Early support in the community

We provide early support, information and guidance on many emerging mental health issues to children, young people, parents and carers. For example, we offer:

- 1-1 consultations with a clinician
- training
- themed coffee mornings focusing on areas of requested support.

We hope to add to this with the support of partners, if you are a local organisation or a parent who would like to know more or support this please email us on risecommunityoffer@covwarkpt.nhs.uk

See what is available in your area below:

 [2022 to 2023 - Courses for Parents and those Caring for Children.pdf \[pdf\] 246KB](#)

 [Mental Health in Schools Teams - Leaflets for parents.pdf \[pdf\] 659KB](#)

[Coventry Positive Parenting Team](#) have videos about parenting different age groups and emotional wellbeing for children and young people.

Які розміри?

- Тривога і тривога
- Настрій і задоволення
- сон
- стосунки
- Сімейна ситуація
- Сенсорні реакції
- Робота і Освіта
- Залежності
- прийом їжі
- Зв'язок з іншими

What are the Dimensions?

- Worrying and anxiety
- Mood and enjoyment
- Sleep
- Relationships
- Family situation
- Sensory Responses
- Work and Education
- Addictions
- Eating
- Connection with Others