

خدمات رفاه روانی داوطلبانه
محلی و NHS که از اتباع افغان
در کنزینگتون و چلسی و وست
مینستر حمایت می کند



City of Westminster



THE ROYAL BOROUGH OF
KENSINGTON
AND CHELSEA

السال م عليکم

"سلام عليکم"

"السلام عليکم"

اطلاعات موجود در این کتابچه برای حمایت از اتباع افغان، سازمان های داوطلبانه و حرفه ای برای یافتن خدمات سلامت روانی محلی در دو ناحیه آمده است.

سازمان های موجود در این کتابچه با ساکنان مختلف در جوامع کنزینگتون و چلسی و وست مینستر کار می کنند که از شهروندان افغان در خدمات خود استقبال می کنند. خدمات آنها جلسات همنشینی، مشاوره، فعالیت بدنی و صحت روانی را برای همه ترویج می کند.



خدمات داوطلبانه محلی و خدمات رفاه روانی NHS در کنزینگتون و چلسی و وست مینستر.

خدمات	خدمات محلی NHS	گروه هدف	مشاوره و پشتیبانی	صحت روانی	سوگواری	خشونت خانگی
1. رشد کردن		تمام	✓	✓	✓	
2. افکاری خوب		تمام	✓	✓	✓	
3. قهرمانان زایمان		خانم ها	✓	✓		
4. الحسنيه (عربی)		خانم ها	✓	✓		✓
5. انجمن افغان پیوند (پشتو و دری)		تمام	✓	✓	✓	✓
6. انجمن کوئینز پارک بنگلادش		تمام	✓	✓		✓
7. Barnardos - BOLOH Helpline		تمام	✓	✓	✓	✓
8. انجمن کوئینز پارک بنگلادش (عربی)		خانم ها	✓	✓		✓
9. انجمن ایرانیان (فارسی)		تمام	✓	✓		✓
10. مراقبت از زنان آفریقایی		خانم ها	✓	✓		✓

تنهایی	PTSD	اضطراب	افسردگی	خودآزاری	افکار خودکشی	صحت جسمانی
✓						✓
✓						✓
✓	✓	✓	✓			
✓						✓
	✓	✓	✓	✓	✓	
✓						✓
✓						
✓						✓

تنبه‌ای	PTSD	اضطراب	افسردگی	خودآزاری	افکار خودکشی	صحت جسمانی
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓						✓
✓	✓	✓	✓			✓
✓						
✓						✓
✓						✓

خدمات	خدمات محلی NHS	گروه هدف	مشاوره و پشتیبانی	صحت روانی	سوگواری	خشونت خانگی
11. پروژه لطیف		تمام	✓	✓	✓	✓
12. سازمان زنان و جامعه خاورمیانه (MEWSO) (دری و فارسی)		خانم ها	✓	✓		✓
13. سوله مردانه - کنزینگتون و چلسی		آقایان	✓	✓	✓	
14. سازمان مهاجرین		تمام	✓	✓		
15. انجمن افغانستان و آسیای مرکزی		تمام	✓	✓		
16. شبکه توسعه شبکه سومالی (عربی، دری و سومالیایی)		خانم ها	✓	✓		
17. یکی شما		تمام	✓	✓		
18. ترست جامعه موزاییک (دری و پشتو)		تمام	✓	✓		

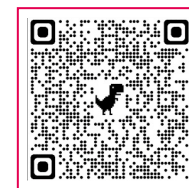
تنباهی	PTSD	اضطراب	افسردگی	خودآزاری	افکار خودکشی	صحت جسمانی
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	

خدمات	خدمات محلی NHS	گروه هدف	مشاوره و پشتیبانی	صحت روانی	سوگواری	خشونت خانگی
19. خدمات درمان های گفتار کزینگتون و چلسی (به خوبی زندگی در جامعه)		تمام	✓	✓	✓	✓
20. درمان های گفتاری وست مینستر		تمام	✓	✓	✓	✓
21. هستیا-کزینگتون و چلسی / وست مینستر		خانم ها	✓	✓		✓
22. مهاجر		خانم ها و اطفال	✓	✓		✓
23. کوت		اطفال و نوجوانان	✓	✓	✓	✓
24. پاپیروس HOPELINE انگلستان		نوجوانان	✓	✓	✓	✓
25. سامارتان		تمام	✓	✓	✓	✓

1. رشد LDN

Thrive LDN یک اعلامیه برای حمایت از افغان های مقیم پایتخت ایجاد کرده است. این جزوه "به نگرانی ها و نگرانی های خود کمک کنید" نام دارد. اگر مشکل خواب دارید یا احساس نگرانی و بلا تکلیفی دارید، لطفاً جزوه ای را بخوانید که راهنمایی هایی در مورد چگونگی کمک به سلامت روانی شما ارائه می دهد.

وب سایت: www.thriveldn.co.uk

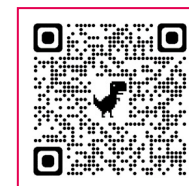


2. افکاری خوب

تفکر خوب از لندنی ها حمایت میکند تا از سلامت روان و رفاه خود مراقبت کنند. این مجموعه منابعی را برای کمک به شما در بهبود سلامت ذهنی خود از طریق "پنج راه برای سلامت روانی خوب - اسلام"، تفکر خوب و سوگ ارائه می دهد.

وب سایت: www.good-thinking.uk

دسترسی 24 ساعته و ناشناس.



3. قهرمانان زایمان WCC

مادران قهرمانان با به اشتراک گذاشتن نکته از مادران باردار و جدید حمایت می کنند. قهرمانان زایمان ما حمایت می کنند، والدین را با خدمات بهداشتی و زایمان محلی مرتبط می کنند و با معرفی شما به گروه ها و ملاقات با شما، کمیت های اجتماعی را کاهش می دهند.

وب سایت: www.communitychampionsuk.org

نام تماس: اما سوئینی

تلفون: 0208 964 8024

پوست الکترونیکی: emma@pdt.org.uk



قهرمانان زایمان RBKC

مادران قهرمانان با به اشتراک گذاشتن نکته از مادران باردار و جدید حمایت می کنند. قهرمانان زایمان ما حمایت می کنند، والدین را با خدمات بهداشتی و زایمان محلی مرتبط می کنند و با معرفی شما به گروه ها و ملاقات با شما، کمیت های اجتماعی را کاهش می دهند.

وب سایت: www.rbkc.gov.uk

نام تماس: سونا جراحیان

نوفلیت: 0208 960 3234

لیمیا: Sona@venturecentre.org.uk



4. الحسنيه

مرکز زنان مراکشی الحسنيه برای کمک به زنان و خانواده هایشان اینجاست. آنها از نظر فرهنگی از نیازهای پناهندگان افغانستان آگاه هستند. آنها به دنبال تشویق و کمک به مراجعان برای دسترسی به خدمات و حمایت در فعالیت های بهداشتی، رفاهی و فرهنگی هستند. این مرکز سعی خواهد کرد به شما کمک کند تا به خدمات دیگری دسترسی داشته باشید که در جایی که نمی توانید به شما کمک کنند. عمدتاً در RBKC متمرکز است اما می تواند از مناطق دیگر در سراسر لندن پشتیبانی کند.

وب سایت: www.al-hasaniya.org.uk

ایمیل: contact@al-hasaniya.org.uk

تلفون: 0203 048 4488

آدرس: Bays 4-5 Trellick Tower, Golborne Road, London, W10 5PA



5. انجمن افغان پیوند

Paiwand یک سازمان اجتماعی برای کمک به پناهندگان و پناهجویان در بریتانیا در زمینه سلامت روان و فعالیت ها است. با حمایت از جوانان و بزرگسالان، داوطلبان متعهد ما توصیه های حیاتی در مورد رفاه ارائه می دهند.

وب سایت: www.paiwand.com/contact-us-referrals

ایمیل: ghulam.farooq@paiwand.com

تلفن: دکتر غلام فاروق 07476351734

آدرس: High Street, Edgware, London, HA8 7EE 11

تلفون انجمن افغانستان: 0208 9058770

باز: دوشنبه تا جمعه 9 صبح تا 5 بعد از ظهر



6. انجمن کوئینز پارک بنگلادش

انجمن کوئینز پارک بنگلادش فعالیت ها و رویدادهای گروهی را ترتیب می دهند تا به تنهایی و احساس بخشی از یک جامعه کمک کند.

وب سایت: www.queensparkba.org

ایمیل: info@qpba.org

تلفون: 020 8969 5881

آدرس: Office 2 Beethoven Centre Third Avenue, London W10 4JL

Open Mon - Fri from 9am - 4pm



7. برناردو - خط کمک Bole

خط کمکی Barnardo's Boloh به پناهجویان بزرگسال به زبان های پشتو و فارسی مشاوره، راهنمایی، حمایت عاطفی و درمان رایگان ارائه می دهد.

وب سایت و ترجمان پشتو و فارسی

وب سایت و چت: www.helpline.barnardos.org.uk

تلفون: 0800 151 2605

ساعات کاری دوشنبه تا جمعه 10 صبح تا 8 بعد از ظهر و شنبه 10 صبح تا 3 بعد از ظهر



8. مرکز ابی

کار مرکز ابی با پناهندگان افغانستانی، عرب زبانان و فارسی زبانان و بنگلادشی ها در جامعه محلی کار می کند.

آنها از طریق فعالیت های بهداشتی و اجتماعی، مانند ورزش کردن، آشپزی، جلسات رشد و غذا خوردن، ماساژ، حمایت عاطفی، آموزش مراقبت از کودکان و دوره های تفسیر جامعه، به بهبود کیفیت زندگی خود کمک می کنند.

وب سایت: www.theabbeycentre.org.uk/community

تلیفون: 020 7222 0303

آدرس: Great Smith Street, Westminster, London, SW1P 3BW 34



9. انجمن ایرانیان

انجمن ایرانیان با پناهندگان افغانستان و سایر جوامعی که به دری و فارسی صحبت می کنند کار می کند. کمکی که آنها می توانند ارائه کنند مشاوره، اطلاعات، پشتیبانی و مشاوره برای طیف وسیعی از مسائل از جمله مهاجرت و ملیت، پناهندگی سیاسی، مسکن، آموزش/آموزش و مزایا است.

وب سایت: www.iranianassociation.org.uk

تلیفون: 020 8748 6682 یا 020 8741 2304

آدرس: King Street, London W6 0RA 222

ساعات کاری: دوشنبه 9:30 صبح تا 13 بعد از ظهر سپس 14 تا 17 و پنجشنبه 9:30 صبح تا 13 بعد از ظهر

ایمیل: info@iranianassociation.org.uk



10. مراقبت از زنان آفریقایی

مراقبت از زنان آفریقایی عیده وسیعی از خدمات را برای حمایت از پناهندگان، زنان، دختران و خانواده های آنها ارائه می دهد که فرصت هایی برای رفاه، آسیب های تجربه شده و مشاوره ارائه می دهد و به این ترتیب آنها را قادر می سازد تا زندگی خود را با حداکثر زندگی کنند.

وب سایت: www.africanwomencare.org.uk

آدرس: Canalside House, 383 Ladbroke Grove, W10 5AA

ایمیل: africanwomencare@hotmail.com

تلیفون: 0208 9698389



11. پروژه لطیف

پروژه لطیف مشاوره اسلامی ارائه می دهد که به رسیدگی، و مدیریت سلامت روانی و سلامت شما در جایی که نگرانی دارید کمک می کند.

وب سایت: www.lateefproject.org

ایمیل: info@lateefproject.org

خود ارجاع: <https://www.lateefproject.org/get-support>

تلیفون: 07308510555



12. سازمان زنان و جامعه خاورمیانه (MEWSO)

زنان و جامعه خاورمیانه از زنان حمایت می‌کند. آنها فعالیت‌هایی را برای حمایت از رفاه و مقابله با تنهایی انجام می‌دهند. دری در میان برخی از اعضا صحبت می‌شود.

- راه رفتن و صحبت کردن - گروه ورزش و پیاده روی زنان
- ذهن آگاهی (ذهنیت)
- داستان سرایی و نویسندگی خلاق
- مشاوره یک به یک
- صحبت یک به یک
- دوستی یک به یک و زبان انگلیسی
- کلاس‌های هنر درمانی

وب سایت: www.mewso.org

آدرس: Church Street Neighbourhood Centre, Cherwell House, Penfold Street, NW8 8PT

ایمیل: office@mewso.org

تلفون: 079581 45666

ساعات کار: دوشنبه و چهارشنبه بین 10 صبح تا 5 بعد از ظهر



13. گوشه مردانه

اگر احساس تنهایی می‌کنید، سوله مردانه می‌تواند به شما کمک کند. این یک کارگاه خلاقانه برای مردان است تا دور هم جمع شوند و با ابزار کار کنند و بخشی از پروژه‌های اجتماعی باشند.

وب سایت: www.acava.org/education-and-community/project/maxilla-mens-shed

تلفون: 07377 341827

ایمیل: rasha.el-sady@acava.org



14. سازمان مهاجرین

سازمان پناهندگان فهرستی از منابع را برای بهبود نحوه دسترسی به داکتران و خدمات صحتی برای افغان‌ها به زبان‌های پشتو و فارسی ایجاد کرده است.

- راهنمای استفاده از داکتر عمومی
- کارت ارتباطی
- کارت معرفی موریس
- به کدام خدمات NHS نیاز داریم؟

وب سایت: www.refugeecouncil.org.uk



15. انجمن افغانستان و آسیای مرکزی

افغان ها و مردم آسیای مرکزی که دور از وطن خود زندگی میکنند میتوانند از حمایت برخوردار شوند، مهارت ها را بیاموزند و درک کنند که چگونه در بریتانیا زندگی و پیشرفت کنند.

خدمات ارائه شده عبارتند از:

- صنوف زبان انگلیسی
- کارگاه های استخدامی
- یک گروه حمایت از زنان
- یک مکتب شنبه و باشگاه کارخانگی
- خدمات پشتیبانی جوانان و خانواده، مشاوره تلفونی و مراجعه حضوری
- رویدادهای فرهنگی و اجتماعی

وب سایت: www.acaa.org.uk



16. شبکه توسعه شبکه سومالی

شبکه میدای، مشاوره، اطلاعات، مشاوره بهداشتی، صنوف خیاطی و زبان انگلیسی را برای بانوان ارائه می دهد.

باید فقط با یک داکتر عمومی از CCG غرب لندن ثبت نام کنید

آدرس: **Thorpe Close, Unit 6, Kensington and Chelsea 7, لندن. W10 5XL**

ایمیل: contact@midaye.org.uk

تلفون: **020 8969 7456**

وب سایت: www.midaye.org.uk



17. One You - RBKC

One You RBKC یک سرویس سبک زندگی سالم است. این سرویس به شما کمک می کند تا در مسیر رسیدن به سلامتی و شادی بیشتر باشید. شما انتخاب می کنید که کدام برنامه برای شما مناسب تر است. این ممکن است یک برنامه مدیریت وزن، کلاس های آشپزی سالم، ورزش هایی مانند پیاده روی یا کارگاه های آموزشی و گفتگو باشد.

ناحیه رویال کنزینگتون و چلسی: oneyou.rbkc.gov.uk



16. یک شما - وست مینستر

One You وست مینستر یک سرویس سبک زندگی سالم است. این سرویس به شما کمک می کند تا در مسیر رسیدن به سلامتی و شادی بیشتر باشید. شما انتخاب می کنید که کدام برنامه برای شما مناسب تر است. این ممکن است یک برنامه مدیریت وزن، کلاس های آشپزی سالم، ورزش هایی مانند پیاده روی یا کارگاه های آموزشی و گفتگو باشد.

وست مینستر - www.oneyou.westminster.gov.uk



18. ترست جامعه موزاییک

Mosaic با زنان کار می کند تا به بهبود زبان انگلیسی آنها، پیدا کردن دوستان جدید، جلب حمایت از سلامت عاطفی و رفاه، و یادگیری حمایت از دیگران در جامعه کمک کند. اعضای افغان در داخل اعتماد وجود دارند که از مهاجران افغان استقبال می کنند.

آدرس: **The Mosaic Community Trust, 61A Warwick Avenue, London W9 2PR**

تلفون: **0207 289 1170**

وب سایت: www.mosaiccommunitytrust.org.uk



19. خدمات درمان های گفتار کنزینگتون و چلسی

Community Living Well پشتیبانی از سلامت روان را ارائه می دهد. شما می توانید به عیده گسترده ای از خدمات بالینی و سلامت دسترسی داشته باشید.

خدماتی که آنها دارند خدمات بالینی است، مانند درمان های گفتاری (NHS IAPT)، خدمات رفاهی، مانند گروه های حمایت از همتایان، خودمراقبتی و یک مرکز سلامت روان اجتماعی وجود دارد که به پشتیبانی تخصصی سلامت روان دسترسی دارد.

وب سایت: communitylivingwell.co.uk

تلفون: **0203 317 4200**

خطوط باز: **8 صبح تا 8 بعد از ظهر دوشنبه تا جمعه**

ایمیل: cnw-tr.clw@nhs.net



20. درمان های گفتاری وست مینستر

درمان های گفتاری وست مینستر درمان های گفتاری بخشی از زندگی خوب در جامعه است. این سرویس رایگان و محرمانه NHS را ارائه می دهد. اگر احساس غمگینی، اضطراب، ترس یا مشکلاتی در مواجهه با زندگی روزمره و روابط دارید، لطفاً با خدمات گفتار درمانی تماس بگیرید.

وب سایت: www.cnwl.nhs.uk

تلفون خط کمک: 030 3333 0000

دوشنبه تا جمعه از ساعت 9 صبح تا 5 بعد از ظهر

ایمیل: westminster.iapt@nhs.net

مرکز و شمال غرب لندن NHS Foundation Trust،

190 جاده پل Vauxhall،

لندن،

SW1V 1DX



21. هستیا - کنزینگتون و چلسی

اگر چالش های سلامت روانی را تجربه می کنید، هستیا از شما حمایت خواهد کرد. آنها یک محیط امن برای صحبت با کسی در مورد نگرانی های خود در مورد سلامتی یا هر نگرانی خانوادگی که باعث می شود شما احساس ناامنی یا نگرانی کنید، فراهم می کنند.

خدمات:

- سلامت روان و نیازهای پیچیده
- خدمات بهداشت روان
- لطفاً با مرکز اورمی با شماره 07772 591 111 تماس حاصل فرمایید
- لطفاً با The Grove با شماره 07930 750 716 تماس بگیرید
- لطفاً با The Foundry (+44) 203 170 8823 تماس بگیرید

خشونت خانگی

تماس با پناهگاه کنزینگتون جنوبی:

صندوق پستی 26091

London

SW10 0XH

تلفون: 020 7352 3341

تماس با پناهگاه شمالی کنزینگتون:

صندوق پستی 14231

لندن

W10 5UB

Tel: 020 8960 4202



20. هستیا - وست مینستر

اگر چالش های سلامت روانی را تجربه می کنید، هستیا از شما حمایت خواهد کرد. آنها یک محیط امن برای صحبت با کسی در مورد نگرانی های خود در مورد سلامتی یا هر نگرانی خانوادگی که باعث می شود شما احساس ناامنی یا نگرانی کنید، فراهم می کنند.

وب سایت: www.hestia.org/westminster

آدرس: **Grove Daycentre Ladbroke Grove**

9 صبح تا 5 بعد از ظهر

تلفون: 020 7221 0052 e:

ایمیل ارجاع برای سرویس عرب زبان وست مینستر: ReferralsWasos.mhs@hestia.org



22. خشونت خانگی: مهاجرین

اگر با آزار خانگی مواجه هستید یا در خانه احساس امنیت نمی کنید، لطفاً با خط کمک REFUGE تماس بگیرید:

وب سایت: www.nationaldahelpline.org.uk

Telephone: 0808 2000 247

24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته

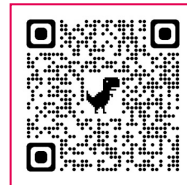


23. کوت

اگر کودک شما زیاد صحبت نمی کند، ناراحتی خلقی دارد یا نگران است و با شما صحبت نمی کند، Kooth به کودکان و جوانان کمک میکند تا از نگرانی های خود صحبت کنند. این جامعه آنلاین از همتایان و تیمی از مشاوران با تجربه می توانند کمک کنند.

وب سایت: www.kooth.com

24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته



24. پاپیروس HOPELINE انگلستان

اگر زیر 35 سال دارید و با احساسات خودکشی در حال مبارزه یا نگران جوانی هستید که ممکن است دچار مشکل شود، لطفاً با:

وب سایت: www.papyrus-uk.org

تلفون: 0800 068 4141

ایمیل: pat@papyrus-uk.org

متن: 07786 209 697

روزهای هفته 10 صبح تا 10 بعد از ظهر، آخر هفته ها 2 تا 10 و تعطیلات بانکی 2 تا 10 بعد از ظهر



یادداشت های شما

25. سامارتان

اگر یکی از این موارد را دارید با سامارتان تماس بگیرید:

- اگر دوران سختی دارید
- علائمی که نشان می دهد ممکن است با آنها مقابله کنید.
- من میخوام خودمو بکشم.
- اگر نگران شخص دیگری هستید
- می خواهید به یک گروه پشتیبانی بپیوندید.
- اگر فکر می کنید حالت اضطراری است.
- حمایت از کسی که افکار خودکشی دارد.
- چگونه از کسی که نگرانش هستید حمایت کنید

وب سایت: www.samaritans.org

می توانید با شماره 116 123 (رایگان از هر تلفونی) تماس بگیرید.

ایمیل: jo@samaritans.org

لاس زور 365، زور هنباش تعاس 24



