

Bulgarian - Български

За Нас

Цели

Порталът за Душевно Здраве и Благосъстояние за Бежанци е създаден за да помогне на професионалисти от социални грижи, областни, законови, международни и национални организации от третият сектор, както и за бежанци за да могат да снабдят нужната информация и ресурси. Тези ресурси са създадени и развити от медицински лица, международни и национални организации с многогодишен опит в работата с бежанци във Великобритания и по света.

Онлайн порталът показва характерът на гражданската ангажираност на Университета на Източен Лондон, който има за цел да събира студентите и персонала от различните училища, които университета представлява и също да свързва професионалисти, благотворителни кампании и областни организации в Източен Лондон, както и на национални и международно ниво.

About Us

Aims & Objectives

The Mental Health and Wellbeing Portal for Refugees & Asylum Seekers has been created to be utilised as a first stop resource to enable mental health and social care professionals, community organisations, statutory, international and national third sector organisations and refugees and asylum seekers themselves, to easily access the wealth of information and resources, and practical tools many of which are not accessible in one place. These resources have been produced and developed by health care practitioners, international and national organisations and academic and research bodies with experience and expert knowledge of working with refugees and asylum seekers, both in the UK and internationally.

The online portal embodies the ethos of civic engagement at university of East London through the creation of an interdisciplinary approach aimed at bringing together staff and students from a number of UEL schools and services as well as facilitating interaction with professional bodies, NGO's, charities and community organisations in East London and at national and international levels.

Как да се свържете с нас

Ние сме отворени към критика и обратна връзка от нашите потребители, която може да използваме с цел подобряване на порталът. Ако имате препоръки за това как сайтът може да бъде подобрен, моля свържете се с нас. Също така, ние ще се стремим онлайн порталът винаги да разполага с повече и по-нови ресурси.

Може да изпратите Вашите препоръки и различни и нови ресурси на имейлите посочени по-долу с което можете да помогнете на този онлайн портал да бъде от значение на бежанци.

farahfarsimadan@yahoo.co.uk

p.v.dudman@uel.ac.uk

r.tribe@uel.ac.uk

Contact Us

We welcome feedback from our service users and use them to improve our Portal. If you have any suggestions about how we can improve our online Portal, we would like to hear from you. In addition, there would always be new resources and information to be included e.g. new guidelines are published regularly; new or improved psychosocial interventions are researched and developed; new organisations or services may set up or existing ones may alter services they provide.

Please email us your suggestions and/or updated resources and information using emails below and help this online Portal remain current and relevant in assisting refugees and asylum seeking population.

farahfarsimadan@yahoo.co.uk

p.v.dudman@uel.ac.uk

r.tribe@uel.ac.uk

Център за Ресурси

Ресурсите за Душевно Здраве и Благосъстояние могат да бъдат използвани от бежанци и професионалисти от социални грижи, организации и агенции във Великобритания и на международно ниво, които работят в бежански лагери.

Ресурсите са:

- Ресурси за Душевно Здраве на английски език
- Преведени информации за Душевно Здраве на различни езици
- Помагала и възможност за теглене на аудио и видео уроци за работа с бежанци
- Техники за релаксация и упражнения с аудио
- Психосоциални интервенции препратки и линкове за уроци за работа с бежанци
- Презентации
- Лични преживявания и истории на млади бежанци
- Препратки върху Душевно Здраве и Благосъстояние на бежанци

Центърът за Ресурси са били разработени и използвани от д-р Фанкондех Фарсимадан, психолог и част от Британската Общност на Психолозите.

Ресурсите могат да бъдат използвани в линковете по-долу:

Resource Centre

Resources on the Mental Health and Wellbeing Portal can be utilised as a first stop Resource Centre for refugees and asylum seekers as well as mental health and social care professionals, organisations and agencies working with them in the UK and internationally by refugees in camps, internally displaced people and professionals working with them.

The resources include:

- Mental Health Resources in English
- Translated Mental Health Resources
- Guides & Downloads on Mental Health and Social Care of Refugees & Asylum Seekers
- Audio and Video Resources
- Relaxation Techniques and Exercise Audios
- Psychosocial Interventions References & links on Refugees & Asylum Seekers
- Presentations & Teachings on Working with Refugees & Migrants
- Personal Experiences & Stories of Young Refugees & Asylum Seekers
- Directory of Services & Organisations for Refugees, Asylum Seekers & Migrants
- References on Mental Health & Wellbeing of Refugees, Asylum Seekers & Migrants

The Resource Centre and its various resources have been researched and developed by Dr Farkhondeh Farsimadan, a chartered counselling psychologist, who is an Associate Fellow of the British Psychological Society and an HCPC registered Psychologist.

The resources can be accessed via the links below:

Преведени ресурси за Душевно Здраве

Тази страница разполага с директни линкове към национални и международни уебсайтове помагачи на бежанци, социални работници, организации и агенции които работят във Великобритания и извън нея за лесно снабдяване на информация за бежанци на различни езици.

Моля използвайте линковете посочени по-долу:

Translated Mental Health Resources

This page provides direct links to reliable national and international websites and databases enabling refugees and asylum seekers, social and mental health care professionals, organisations and agencies working with them in the UK and internationally to easily access an abundance of translated health resources and information in a variety of languages.

Please use the links below to access the websites.

Техники за релаксация и аудио упражнения

Тази страница разполага с линкове на пет езика включващи английски, френски, арабски, урду и персийски в които има определен брой техники за релаксация и аудио упражнения, всичките от които са разказани с мъжки и женски глас, с цел улесняване медицинските лица, които работят с бежанци.

Въпреки, че техниките за релаксация са смятани за безопасни, хора с някакъв вид психически и физически проблем трябва да се консултират с медицинско лице преди да ги приложат.

Моля, използвайте линковете посочени по-долу за в които са показани различни техники за релаксация както и аудио упражнения.

Relaxation Techniques and Exercise Audios

On this page, you are provided with a number of relaxation techniques and exercise audio links in five languages including English, French, Arabic, Urdu, Farsi all in male and female voices that are intended to complement the work of the mental health practitioners with refugees and asylum seekers to aid stress management.

Although, relaxation techniques are generally considered safe for healthy people, individuals with some physical and mental health problems should consult their mental health professionals before applying them.

Please, use the links below to view the relaxation techniques and exercise audios.

Директория за услуги и Организации за Бежанци

Тази директория е създадена за бежанци, мигрантски общности, медицински лица и агенции, които работят с тях за тяхното благосъстояние и установяване във Великобритания.

Благотворителни организации и проекти се сменят постоянно; някои услуги или организации може да затворят или да спрат да предлагат дадена услуга. Въпреки че, усилия са направени за да може информацията в този портал да бъде вярна, моля проверете информацията с хората, които предлагат дадена услуга преди да бъде приложена и на други хора. Услугите предложени в този сайт не са с цел рекламация.

Ако сте запознати с други организации, които трябва да бъдат добавени, моля свържете се с имейлут посочен по-долу:

farahfarsimadan@yahoo.co.uk

Организациите са разделени на регион, народност и установени в Лондон, всичките са изброени по ред на азбуката и имат линк приложен до тях. Директорията завършва с полезни линкове за благотворителни организации за душевно здраве и услуги, които могат да бъдат полезни за бежанци, медицински лица и асистенти.

Тази Директория е създадена от д-р Фаркондех Фарсимадан, психолог, член на Британската Общност за Психолози.

Изтеглете директорията като PDF файл:

Directory of Services & Organisations for Refugees, Asylum Seekers & Migrants

This directory is intended for refugees, asylum seekers, migrant communities, health and social care practitioners and agencies working with them to identify services that offer advice and support to assist refugees and asylum seekers and migrants rebuild their lives and settle in the UK.

Charity organisations and projects change regularly; some services/organisations may close down or reduce the services they offer. Although, every effort has been made to ensure that the information on this Directory is correct and up-to-date, please check this information with service providers before passing onto others. The inclusion of services and organisations in this Directory is not indicative of our endorsement of such services.

If you are aware of any organisations and services that should be added and/or details corrected, please let us know by emailing farahfarsimadan@yahoo.co.uk.

Organisations are divided into nationwide, regional, international and London-based, are in alphabetical order and a website link is also provided. The Directory concludes with useful mental health charity organisations and services website links that provide support, advice and information which may be beneficial to refugees, asylum seekers and health and social care professionals and services working with them.

This Directory has been produced by Dr Farkhondeh Farsimadan, a chartered counselling psychologist, who is an Associate Fellow of the British Psychological Society and an HCPC registered psychologist.

Download the directory as a PDF:

