

Polish – Polskie

O Nas

Cele & Zadania

Portal Zdrowia Psychicznego i Dobrego Samopoczucia dla Uchodźców i Osób Ubiegających się o Azyl (The Mental Health and Wellbeing Portal for Refugees & Asylum Seekers) został utworzony w celu wykorzystania go jako źródło pierwszego kontaktu umożliwiające specjalistom zajmującym się zdrowiem psychicznym i opieką społeczną, organizacjom społecznym, ustawowym, międzynarodowym i krajowym organizacjom, oraz samym uchodźcom i osobom ubiegającym się o azyl łatwy dostęp do informacji i zasobów oraz praktycznych narzędzi, z których wiele niestety nie jest dostępnych w jednym miejscu. Zasoby te zostały stworzone i opracowane przez pracowników służby zdrowia, organizacje międzynarodowe i krajowe oraz organy akademickie i badawcze posiadające doświadczenie oraz wiedzę ekspercką w zakresie pracy z uchodźcami i osobami ubiegającymi się o azyl, zarówno w Wielkiej Brytanii, jak i na arenie międzynarodowej.

Portal internetowy uosabia etos zaangażowania obywatelskiego na Uniwersytecie Wschodniego Londynu (University of East London - UEL) poprzez stworzenie interdyscyplinarnego podejścia mającego na celu połączenie pracowników i studentów z wielu szkół i usług UEL, a także ułatwienie interakcji z organizacjami zawodowymi, organizacjami pozarządowymi, organizacjami non-profit, organizacjami charytatywnymi i społecznościami zorganizowanymi we wschodnim Londynie, jak również na poziomie krajowym i międzynarodowym.

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.

Skontaktuj się z Nami

Jesteśmy otwarci na feedback i opinie osób, które skorzystają z naszych usług. Wszelkie opinie i komentarze wykorzystamy do ulepszania naszego Portalu. Jeśli masz jakieś sugestie dotyczące tego, jak możemy ulepszyć nasz Portal internetowy, bardzo prosimy o kontakt. Dodatkowo, zawsze będą pojawiać się nowe zasoby i informacje, które należy na bieżąco uzupełniać i uwzględniać, np. nowe wytyczne, które są stale publikowane. Regularnie rozwijane i badane są też nowe interwencje psychospołeczne, powstają nowe organizacje czy usługi, lub też istniejące już organizacje mogą zmieniać profil świadczonych przez siebie usług.

Prześlij nam swoje sugestie i / lub najnowsze informacje, korzystając z poniższych e-maili. Dzięki temu pomożesz temu Portalowi pozostać aktualnym i prawdziwie przydatnym w pomaganiu uchodźcom i osobom ubiegającej się o azyl.

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

Centrum Zasobów

Informacje na portalu zdrowia psychicznego i szeroko pojętego dobrego samopoczucia, mogą być wykorzystywane jako miejsce pierwszego kontaktu dla uchodźców i osób ubiegających się o azyl, a także pracowników, organizacji i agencji zajmujących się zdrowiem psychicznym i opieką społeczną współpracujących z nimi w Wielkiej Brytanii i na arenie międzynarodowej. Te informacje mogą być przydatne dla uchodźców przebywających w obozach, osób przesiedlonych i współpracujących z nimi profesjonalistów.

Zasoby obejmują:

- Pomoc w kwestii zdrowia psychicznego w języku angielskim
- Przetłumaczone materiały dotyczące zdrowia psychicznego
- Przewodniki i pliki do pobrania na temat zdrowia psychicznego i opieki społecznej dla uchodźców i osób ubiegających się o azyl
- Materiały audio i wideo
- Techniki relaksacyjne i ćwiczenia audio
- Interwencje psychospołeczne - odnośniki i linki dotyczące uchodźców i osób ubiegających się o azyl
- Prezentacje i informacje dotyczące pracy z uchodźcami i migrantami
- Osobiste doświadczenia i historie młodych uchodźców i osób ubiegających się o azyl
- Katalog usług oraz organizacji dla uchodźców, osób ubiegających się o azyl i migrantów
- Różne informacje na temat zdrowia psychicznego oraz dobrego samopoczucia dotyczące uchodźców, osób ubiegających się o azyl i migrantów

Centrum Zasobów i informacje w nim dostępne zostały zbadane i opracowane przez dr Farkhondeh Farsimadan, dyplomowanego psychologa-doradcę, który jest członkiem Brytyjskiego Stowarzyszenia Psychologów (British Psychological Society) i psychologiem zarejestrowanym w Radzie Zawodów dotyczącej Zdrowia i Opieki (The Health and Care Professions Council – HCPC).

Dostęp do zasobów można uzyskać za pośrednictwem poniższych linków:

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:

Przetłumaczone Zasoby / Informacje Dotyczące Zdrowia Psychicznego

Ta strona zawiera bezpośrednie linki do wiarygodnych krajowych i międzynarodowych stron internetowych oraz baz danych, umożliwiających uchodźcom i osobom ubiegającym się o azyl, pracownikom opieki społecznej, osobom zajmującym się zdrowiem psychicznym, jak również organizacjom i agencjom współpracującym z nimi w Wielkiej Brytanii i na świecie łatwy dostęp do licznych zasobów i informacji dotyczących zdrowia przetłumaczone na różne języki.

Aby uzyskać dostęp do stron internetowych, użyj poniższych linków.

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.

Techniki Relaksacyjne i Ćwiczenia Audio

Na tej stronie znajdziesz szereg technik relaksacyjnych i linków do ćwiczeń w pięciu językach, w tym angielskim, francuskim, arabskim, urdu, perskim, wszystkie w głosach męskich i żeńskich. Te techniki relaksacyjne i ćwiczenia mają na celu uzupełnienie pracy psychologów i osób zajmujących się tematem zdrowia psychicznego z uchodźcami oraz osobami ubiegające się o azyl, aby pomóc potrzebującym w radzeniu sobie ze stresem.

Chociaż techniki relaksacyjne są ogólnie uważane za bezpieczne, osoby z pewnymi problemami ze zdrowiem fizycznym i psychicznym powinny skonsultować się z lekarzem przed ich zastosowaniem.

Proszę skorzystać z poniższych linków, aby zobaczyć techniki relaksacyjne i nagrania z ćwiczeniami.

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.

Katalog Usług i Organizacji dla Uchodźców, Osób Ubiegających się o Azyl i Migrantów

Ten katalog jest przeznaczony dla uchodźców, osób ubiegających się o azyl, migrantów, pracowników służby zdrowia i opieki społecznej, oraz agencji współpracujących z nimi w celu znalezienia placówek i organizacji oferujących porady oraz wsparcie. Celem jest pomoc uchodźcom i osobom ubiegającym się o azyl oraz migrantom w odbudowie życia i osiedleniu się w Wielkiej Brytanii.

Organizacje i projekty charytatywne zmieniają się regularnie. Niektóre usługi czy organizacje mogą zamknąć lub ograniczyć oferowaną pomoc. Chociaż dołożono wszelkich starań, aby informacje zawarte w tym katalogu były prawidłowe i aktualne, prosimy o sprawdzenie tych informacji u usługodawców przed przekazaniem ich innym. Dodanie usług czy organizacji do tego katalogu nie oznacza naszego bezwzględnego poparcia dla nich.

Jeśli znasz jakieś organizacje czy usługi, które należy dodać i / lub poprawić informacje o tym co oferują, poinformuj nas o tym. Wyślij wiadomość e-mail na adres farahfarsimadan@yahoo.co.uk.

Organizacje są podzielone na ogólnokrajowe, regionalne, międzynarodowe i londyńskie. Są uporządkowane alfabetycznie, podany jest również link do strony internetowej. Katalog kończy się użytecznymi linkami do stron organizacji charytatywnych zajmujących się zdrowiem psychicznym, które zapewniają wsparcie, porady i informacje. Mogą one być przydatne dla uchodźców, osób ubiegających się o azyl oraz pracowników służby zdrowia i opieki społecznej, oraz innych osób i organizacji z nimi współpracujących.

Ten katalog został opracowany przez dr Farkhondeh Farsimadan, dyplomowanego psychologa-doradcę, który jest członkiem Brytyjskiego Stowarzyszenia Psychologów (British Psychological Society) i psychologiem zarejestrowanym w Radzie Zawodów dotyczącej Zdrowia i Opieki (The Health and Care Professions Council – HCPC).

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.