

Hindi – हिन्दी

हमारे संबंध में उद्देश एवं ध्येय

शरणार्थियों और शरण खोजियों के मानसिक स्वास्थ्य और कुशलक्षेम में लगे स्वास्थ्य एवं सामाजिक कार्यकर्ताओं और सामुदायिक संगठनों के उपयोग हेतु इस पोर्टल को बनाया गया है। इसका उपयोग सांविधिक राष्ट्रीय, अंतर्राष्ट्रीय और तीसरे क्षेत्र के राष्ट्रीय संगठनों के अलावा शरणार्थी और शरणखोजी लोग स्वयं कर सकते हैं, जिससे इस मूल्यवान सूचना के द्वारा उनकी संसाधनों तक पहुंच हो सकती है, जिनमें से कई एक ही जगह पर उपलब्ध नहीं हो सकते हैं। इन संसाधनों को स्वास्थ्य की देखभाल करने वाले कार्यकर्ताओं, राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संगठनों तथा शैक्षिक अनुसंधान संगठनों द्वारा उपलब्ध कराया जाता है, जिन्हें कि ब्रिटेन तथा अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर शरणार्थियों और शरणखोजियों के साथ काम करने का लम्बा अनुभव और जानकारी होती है।

इस ऑन लाइन पोर्टल में पूर्वलंदन विश्वविद्यालय की जनभागीदारी की आचारसंहिता का समावेश अंतर्विषयक संयोजन करके किया गया है। इस कार्य में कई UEL स्कूलों के कर्मचारियों, छात्रों तथा अनेक सेवाओं से जुड़े लोगों, व्यावसायिक संगठनों, एनजीओ, परोपकारी संस्थाओं, पूर्व लंदन के सामुदायिक संगठनों तथा राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तरों पर अनेक समन्वय कार्य किये गये हैं।

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.

हमसे संपर्क

हम अपनी सेवाओं के उपयोगकर्ताओं से मिली उनकी प्रतिक्रियाओं का स्वागत करते हैं, और उन सुझावों का उपयोग अपने पोर्टल को सुधारने में करते हैं। यदि हमारे ऑनलाइन पोर्टल के सुधार के संबंध में आपके कोई सुझाव हों तो हम उन्हें जानना चाहेंगे। इसके अलावा हमेशा (कुछ नये संसाधन और संगठनों के बारे में जानकारी जुड़ती रहती है और नये दिशानिर्देश प्रकाशित होते रहते हैं, उदाहरण के लिए नवीन और विकसित सामाजिक मनोविज्ञान संबंधी अनुसंधान नियमित रूप से प्रकाशित होते रहते हैं। नये संगठनों एवं सेवाओं का गठन होता रहता है, साथ ही वर्तमान संगठनों द्वारा दी जाने वाली सेवाओं में बदलाव होता रहता है।

शरणार्थियों और शरणखोजी आबादी की सहायता के लिए हमारे पोर्टल को अधिक कारगर तथा नवीनतम बनाए रखने के लिए अपने सुझाव / संसाधनों की नई जानकारी की सूचना नीचे दिये गये हमारे ई मेल पर भेजने की कृपा करें।

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

संसाधन केन्द्र

मानसिक स्वास्थ्य और कुशलक्षेम पोर्टल के संसाधनों का इस्तेमाल शरणार्थियों और शरणखोजियों तथा मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक देखभाल कार्यकर्ताओं और ब्रिटेन तथा अंतर्राष्ट्रीय संगठनों द्वारा तथा शरणार्थी कैम्पों में रहने वाले शरणार्थी, स्थानीय रूप से बेघर हुए लोगों और उनके लिए काम करने वालों के लिए पहले कदम के रूप में किया जा सकता है।

संसाधनों में शामिल हैं :

- अंग्रेजी भाषा में मानसिक स्वास्थ्य संसाधन
- अनुवादित मानसिक स्वास्थ्य संसाधन
- शरणार्थी और शरणखोजियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं कुशलक्षेम के संबंध में गाइड और डाउनलोड
- ऑडियो और वीडियो संसाधन
- विश्राम की तकनीकें एवं व्यायाम के ऑडियो
- शरणार्थियों और शरणखोजियों के संबंध में मनोसामाजिक सरोकारों के संदर्भ
- शरणार्थियों और प्रवासियों के साथ काम करने के संबंध में निर्देश एवं प्रस्तुति
- युवा शरणार्थियों एवं शरणखोजियों के व्यक्तिगत अनुभव एवं किस्से
- शरणार्थी, शरणखोजी एवं प्रवासियों से संबंधित सेवाओं एवं संगठनों की निर्देशिका (डायरेक्टरी)
- शरणार्थियों, शरणखोजियों और प्रवासियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं कुशलक्षेम संबंधी संदर्भ

विभिन्न संसाधन केन्द्रों के बारे में डाक्टर. फरकानदोह फरसीमदान, जो कि विशिष्ट अधिकृतपरामर्शदाता मनोवैज्ञानिक हैं, उनके द्वारा खोज की गयी है, और जानकारी को विकसित किया गया है, वे ब्रिटिश साइकोलॉजिकल सोसायटी और एच सी पी सी के रजिस्टर्ड मनोवैज्ञानिक हैं।

संसाधनों की जानकारी निम्नलिखित लिंक से प्राप्त की जा सकती है।

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:

मानसिक स्वास्थ्य के अनुवादित संसाधन

इस पृष्ठ पर राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर की विश्वसनीय वेबसाइट और डाटाबेस के सीधे लिंक दिये गये हैं। ये संगठन, एजेन्सियां और मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता ब्रिटेन में तथा अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर शरणार्थियों और शरणखोजी लोगों के बीच कार्यरत हैं, इसके द्वारा पर्याप्त संसाधन और जानकारीयां अनुवादित रूप में विभिन्न भाषाओं में आसानी से मिल सकती हैं।

वेबसाइट तक पहुंचने के लिए कृपया निम्नलिखित लिंक का इस्तेमाल करें।

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.

विश्राम तकनीकें और व्यायाम ऑडियो

इस पृष्ठ पर आपको अनेक विश्राम तकनीकों एवं व्यायाम के ऑडियो लिंक दिये गये हैं, जो कि पाँच भाषाओं, अंग्रेजी, फ्रेंच, अरबी, उर्दू और फारसी में पुरुष और महिला की आवाजों में हैं। ये ऑडियो शरणार्थियों और शरणखोजियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव को दूर करने के लिए काम करने वाले मानसिक स्वास्थ्य संबंधी कार्यकर्ताओं को सहायक सिद्ध होंगे।

यद्यपि विश्राम संबंधी तकनीकें सामान्यतः स्वस्थ व्यक्तियों के लिए उपयोगी होती हैं। जिन व्यक्तियों को कुछ शारीरिक और मानसिक समस्याएँ हों, उन्हें इन पर अमल करने से पहले मानसिक स्वास्थ्य कर्मियों से सलाह लेनी चाहिए।

विश्राम तकनीकों और व्यायाम ऑडियो के लिए कृपया नीचे दिये गये लिंक का इस्तेमाल करें।

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.

शरणार्थी, शरणखोजी और प्रवासियों को प्रदान की जाने वाली सेवाओं और संगठनों की निर्देशिका (डायरेक्टरी)

इस निर्देशिका का उद्देश्य शरणार्थियों शरणखोजनेवालों और प्रवासी समाज के स्वास्थ्य एवं सामाजिक देखभाल करने वालों और उनके साथ काम करने वाले संगठनों की उपलब्ध सेवाओं के बारे में जानकारी देना, और यू.के. में शरणार्थियों और शरण खोजनेवालों को उनके जीवन में पुनः स्थापित करने में सलाह देकर मदद करना है।

परोपकारी संगठन और परियोजनाएं नियमित रूप बदलती रहती हैं। कुछ सेवाएं और संगठन बंद हो सकते हैं या वे अपनी सेवाओं को कम कर सकते हैं। यह पूरी कोशिश की गयी है, कि इस निर्देशिका में दी गयी जानकारी सही और अपडेट हो। दूसरों तक जानकारी पहुंचाने से पहले सेवाएं प्रदान करने वाले संगठनों से इस जानकारी की जांच कर लें। इस निर्देशिका में दी जानेवाली सेवाओं और संगठनों के बारे में हम अपनी ओर से कोई सिफारिश नहीं कर रहे हैं।

यदि आपकी जानकारी में इस प्रकार की कोई सेवाएं / संगठन हैं, जिन्हें कि इसमें शामिल किया जा सकता है अथवा इनके बारे में किसी प्रकार के संशोधन की आवश्यकता है तो हमें farahfarsimadan@yahoo.co.uk ई पर मेल भेजकर सूचित करें।

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: [Directory of Refugee Services & Organisations](#)