

Травмо-фокусоване консультування?

Консультування – доступно українською, російською та англійською мовами для підтримки людей у труднощах, з якими вони можуть зіткнутися через травму, яку вони зазнали.

Консультації доступні по всій Манітобі за допомогою відео та телефону, а також особисто у Вініпезі.

Поширені питання Що таке травмо-фокусоване консультування?

Травмо-фокусоване консультування передбачає спільну роботу з консультантом для того щоб:

- Навчитися та практикувати навички керування складними емоціями.
- Підтвердити свої сильні сторони, самооцінку та цінність.
- Внести у своє життя важливі для вас зміни.

Як консультування може допомогти?

Консультування – це процес допомоги людині зробити зміни, які вони хотіли б зробити у своєму житті. Консультування може відрізнятись від спілкування з родиною та друзями тим, що консультанти є нейтральними, зберігають конфіденційність інформації та володіють навичками допомоги людям у відкритті себе.

У безпечному та безосудному середовищі, в якому проходить консультування люди можуть отримати розуміння та підтримку, які їм потрібні для прояснення проблем, вивчення варіантів, розвитку стратегії, відпрацювання нових навичок і, зрештою, внесення змін.

Наша Команда

Команда з охорони прихильного здоров'я може підтримати вас, якщо ви відчуваєте тривогу, самотність або стрес. Команда співпрацює з іншими спеціалістами та може спрямувати вас на додаткові послуги, в разі необхідності. Всі послуги надає кваліфікований персонал.

Наша команда складається з консультантів, психіатрів, спеціалістів з дитячої та підліткової психології, а також спеціалістів із залежностей.

Послуги включають інформаційний супровід, короткострокову психологічну підтримку, реагування на кризові ситуації, допомога з психічним здоров'ям, консультування, послуги щодо вживання психоактивних речовин і залежності та подальше спостереження.

Якщо виникли питання чи ви бажаєте отримати додаткову інформацію щодо ресурсів для підтримки психічного здоров'я:

Cayly Askin, Systems Navigator
431-489-1728 (Eng)
ukrintake@klinik.mb.ca

Nataliya Masyuk, Mental Health Coordinator
204-804-3626 (Eng/Ukr/Rus)
nmasyuk@klinik.mb.ca

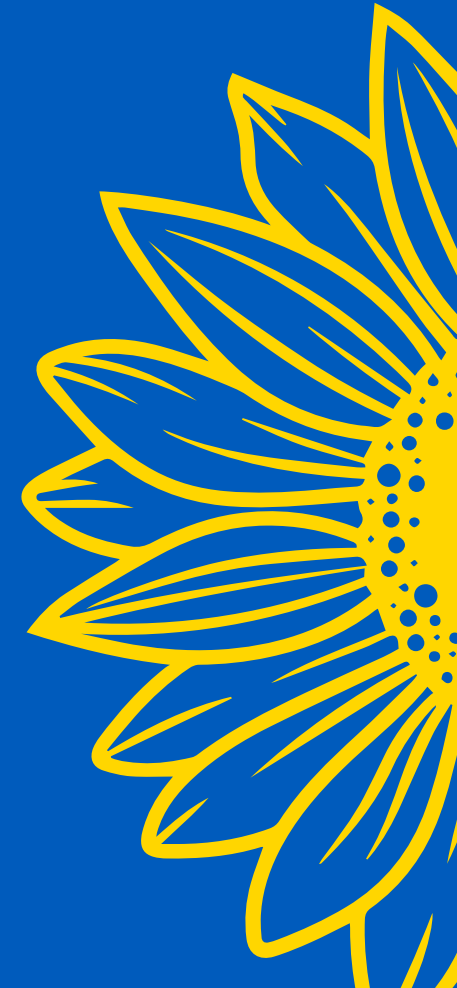


Klinik
Community
Health Program



Shared health
Soins communs
Manitoba

**Безкоштовна психологічна
допомога для
новоприбулих Українців**



Центр реагування на кризи психічного здоров'я (CRC)

Доступний для людей, які проживають у Вінніпезі, CRC відкритий цілодобово і без вихідних для дорослих, які переживають кризу психічного здоров'я. CRC допомагає людям, які відчувають:

- Особистий стрес, ризик нанесення собі шкоди, включаючи суїцидальну поведінку.
- Ознаки та симптоми стану, що потребує термінової оцінки психічного здоров'я та лікування.
- Сильна емоційна травма, коли може знадобитися кризове втручання та підключення інших служб.
- Безпосередній ризик у неробочий час.

Location: 817 Bannatyne Ave,
Winnipeg

CRC Мобільна кризова служба

Служба мобільних кризових ситуацій CRC доступна для надання допомоги на місці у разі кризи психічного здоров'я у Вінніпезі. Команда може допомогти окремим особам та/або сім'ям, а також сервісним організаціям, які допомагають особам, що переживають кризові стани пов'язані з психічним здоров'ям.

Команда також може зустрітись з особами, які перебувають у кризовому стані, у зручному для них місці у Вінніпезі, вдома чи в безпечному місці.

Допомога по телефону з нашими експертами з психічного здоров'я також може допомогти повернутись людині до безпечних форм поведінки.

Contact: 204-940-1781
Website: sharedhealthmb.ca/services/mental-health/crisis-response-centre

Кризова лінія "Klinik"

Кризова лінія "Klinik", доступна по всій Манітобі, — це телефонна служба довіри, відкрита для людей різного віку, статі та походження. Щоб зателефонувати, не обов'язково перебувати в кризовому стані чи мати думки про самогубство. Ви можете зателефонувати, якщо, наприклад, намагаєтесь вирішити якусь життєву проблему.

Кризова лінія "Klinik" працює цілодобово.

204-786-8686 or tollfree:
1-888-322-3019

Website: klinik.mb.ca/crisis-support

Манітобський центр допомоги підліткам (МАТС)

МАТС – це провінційна служба, яка надає тимчасову допомогу орієнтовану на сім'ю допоки клієнти не зможуть отримати доступ до офіційної системи, якщо потрібно. Дітям, підліткам та їхнім сім'ям доступний повний перелік програм і послуг, як у громаді, так і в лікарні.

Послуги МАТС можуть включати:

- Індивідуальні сесії безпосередньо з клієнтом.
- Сесії «батьки-дитина» та/або сімейні зустрічі.

- Підтримка батьків у виробленні стратегій допомоги дитині/ підлітку.
- Шкільні консультації.
- Консультація психіатра/ психолога.
- Рекомендації щодо додаткових ресурсів.

Website: matc.ca

Швидкий доступ до ліків від залежності (РААМ)

Клініки RAAM, доступні в громадах по всій Манітобі і надають медичну допомогу дорослим (віком від 18 років), яким потрібна допомога при вживанні речовин з високим рівнем ризику та ураження. Направлення не потрібне.

Буває важко визнати, що вживання психоактивних речовин є проблематичним, і це нормально відчувати сором, страх або злість. Доброю новиною є те, що медичне лікування вживання психоактивних речовин є безпечним і ефективним.

Початкову оцінку стану клієнта можна здійснити по телефону, або команда RAAM може відвідати вас у зручному для вас місці. Вам не потрібно назначати зустріч чи мати направлення!

Контакти: 204-792-7159

Вебсайт: afm.mb.ca/programs-and-services/raam

Послуги перекладу доступні за запитом.