

ROZEJRZYJ SIĘ



ZOBACZ MNIE

informator o zdrowiu
Guide to support & services in Polish

Broszura, którą trzymasz w ręku powstała dzięki organizacji **Feniks** oraz kampanii See Me (End Mental Health Stigma and Discrimination) w ramach programu **ROZEJRZYJ SIĘ - ZOBACZ MNIE**. Jego celem jest pomóc Polakom na emigracji cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem, a także podpowiedzieć gdzie w razie trudności skorzystać z pomocy organizacji dostępnych lokalnie w Edynburgu oraz Szkocji.

W budowaniu tego informatora pomogli Community Champions - uczestnicy warsztatów ROZEJRZYJ SIĘ, którzy rozwinęli wiedzę na temat zdrowia psychicznego i umiejętności udzielania wsparcia. Jesteśmy bardzo wdzięczni za ich zaangażowanie.

Feniks jest organizacją, która od wielu lat udziela wsparcia psychicznego Polakom na emigracji. Problemy, z jakimi przychodzą do nas ludzie, były wskazówkami do stworzenia tego informatora. Chcieliśmy przybliżyć polskiej społeczności w Edynburgu trudności, z jakimi można się spotkać żyjąc na emigracji. Wierzymy, że organizacje, które znajdziecie przy każdym rozdziale, udzielą pomocy w trudnych sytuacjach.

Pamiętaj!

- Korzystając z serwisów NHSu (Narodowego Systemu Zdrowotnego) i nie tylko tych, **zawsze** masz prawo do tłumacza. Gdy ktoś Ci tego odmawia, powołaj się na Equality Act (2010) oraz The Human Rights Act (1998).
- Poufność (tajemnica zawodowa) obowiązuje nie tylko lekarzy, ale również psychologów, terapeutów oraz tłumaczy. Dziękując się swoimi problemami, możesz być pewna/-ny, że nikt inny się o nich nie dowie.

problem	organizacja / telefon	uwagi
numery alarmowe w razie bezpośredniego zagrożenia zdrowia i życia	999 Policja 999 Pogotowie 999 Straż	Zgłoszenia sprawdzane są zawsze, nawet jeśli ktoś nie mówi w języku angielskim. Dostępny tłumacz
Problemy ze zdrowiem	111 NHS czynny 24/7	Dostępny tłumacz
Policja informacje po polsku	www.facebook.com/pages/Szkocka-Policja	Strona czynna tylko w godzinach urzędowych. Proszę nie zgłaszać na tej stronie nagłych przypadków.

SPIS TREŚCI

1 / DEPRESJA I STANY LĘKOWE	4-5
1 / Depression and Anxiety	
organizacje pomocowe Edynburg / linki	6-7
2 / POMOC SPOŁECZNA I BEZDOMNOŚĆ	7
2 / Social Support and Homelessness	
organizacje pomocowe Edynburg / linki	8-9
3 / UZALEŻNIENIA I WSPÓLUZALEŻNIENIA	10-11
3 / Addictions and substance co-dependency	
organizacje pomocowe Edynburg / linki	12
4 / PRZEMOC DOMOWA A PRZESTĘPSTWO	13-14
4 / Domestic abuse and offence	
organizacje pomocowe Edynburg / linki	15-16
5 / SAMOBÓJSTWO	16-17
5 / Suicide	
organizacje pomocowe Edynburg / linki	17
6 / INTEGRACJA	18
6 / Integration	
organizacje pomocowe Edynburg / linki	19



koordynator projektu:

Barbara Wesolowska
Communications Officer
FENIKS. Counseling, Personal
Development and Support Services Ltd
T: 074 1312 1012
barbara.wesolowska@feniks.org.uk
www.facebook.com/rozejrzyjsie
twitter.com/LookAroundSeeMe

design:

Yoa Howańska
www.freshmintstudio.com

wsparcie merytoryczne:

Marzena Bednarkiewicz
Central & Eastern European Community
Development Worker
Health All Round

zdjęcia:

Piotr Motyka
T: 079 9965 6433

Karolina przyjechała do Szkocji 7 lat temu. Tutaj miało być łatwiej i przez jakiś czas tak było, ale od długiego czasu czuła się przygnębiona, martwiła się o wiele spraw i nie widziała sensu w życiu. Pogoda wpływała na jej zły nastrój i brak aktywności. Jest młoda, ale nie ma zbyt wielu znajomych. Nie cieszył ją kontakt z innymi i nie miała siły wyjść do ludzi, a wręcz przerażała ją myśl, że miałaby to zrobić. Pewnego dnia robiąc zakupy, musiała wyjść ze sklepu, bo czuła się zbyt zdenerwowana otoczona ludźmi. Zmęczenie było czymś, co towarzyszyło jej każdego dnia. Mimo że spała bardzo dużo, to nie wypoczywała. Na początku myślała, że to tylko przejściowa chandra. Ale nastrój nie mijał od tygodni, przez co zaniedbała wiele obowiązków. Czasem odczuwała nagły przypływ energii i chęci. Podejmowała wtedy nowe zajęcia, ale szybko cały entuzjazm mijał. Karolina miała depresję i zaburzenia lękowe. Schorzenia te mogą, ale nie muszą występować razem. Jej dobra przyjaciółka poradziła jej pójść do lekarza rodzinnego (GP) i na psychoterapię. Po trzech miesiącach terapii Karolina czuje się znacznie lepiej.

Jak rozpoznasz osobę w depresji?

Jeśli ktoś doświadcza co najmniej dwóch z poniższych objawów i utrzymują się one dwa tygodnie lub dłużej, to dana osoba może mieć depresję.



- ma obniżony nastrój
- utraciła zainteresowanie i zdolność odczuwania przyjemności
- cierpi na bezsenność lub śpi nadmiernie
- szybko się męczy, odczuwa brak energii, apatię
- nie widzi sensu w życiu, myśli pesymistycznie o przyszłości
- nie ma apetytu lub je nadmiernie
- ma problemy z koncentracją
- ma niską samoocenę
- odczuwa poczucie winy
- ma myśli samobójcze

Żyjąc na emigracji, jesteśmy bardziej narażeni na depresję. Bariera językowa może prowadzić do izolacji, czy nawet fobii społecznej (strachu przed wyjściem do ludzi). Na niską samoocenę może wpływać praca poniżej kwalifikacji i brak możliwości awansu. Depresja również często dotyka ludzi silnych i ciężko pracujących, którzy wstydzą się przyznać, że problem istnieje, bo nie chcą być widziani jako ludzie słabi.

Depresja poporodowa, to problem kobiet, które po urodzeniu dziecka nie potrafią się emocjonalnie zaangażować w jego rozwój. Wiąże się to z przemianami hormonalnymi, ale również z izolacją społeczną. Polki w Szkocji mogą być szczególnie na nią podatne ze względu na ograniczone wsparcie rodziny oraz ilość czasu, który spędzają w samotności.

Żałoba - doświadczenie utraty bliskiej osoby również może doprowadzić do stanów depresyjnych

Jak rozpoznasz osobę z zaburzeniami lękowymi (nerwicą)?



- jest w długotrwałym stresie, nie ma od niego odpoczynku
- ma zachowania obsesyjno - kompulsywne, czyli myśli lub czynności natrętne, występujące niezależnie od woli
- odczuwa zmęczenie i ogólne złe samopoczucie
- ma objawy fizyczne: biegunki; bóle brzucha; zaparacia; nudności i wymioty; szybkie i nierówne bicie serca; bóle głowy i innych części ciała oraz czasem drętwienie i/lub drżenie kończyn
- posiada fobie (lęki przed ludźmi, zwierzętami lub określonymi sytuacjami), które uniemożliwiają jej codzienne funkcjonowanie
- zdrażają się jej ataki paniki

Istnieje wiele innych schorzeń, mniej popularnych niż te wymienione powyżej.

Przykłady innych zaburzeń to: zaburzenie typu borderline, psychoza, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, zaburzenia jedzenia, samo-okaleczenia, uzależnienia.

Mogą one rozwinąć się w poważniejsze choroby np: schizofrenia, choroba dwubiegunowa

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich czuje, że jego stan zdrowia psychicznego nie jest w najlepszej kondycji, warto skontaktować się ze specjalistą.



1 / DEPRESJA I STANY LĘKOWE / Depression and Anxiety

organizacje pomocowe Edynburg / Supporting services Edinburgh

problem	organizacja / telefon strona internetowa	polska organi- zacja	polski pra- cownik
depresja i stany lękowe	FENIKS. Centrum Rozwoju, Terapii i Wsparcia T: 075 101 224 25, www.feniks.org.uk	tak	tak
	Health in Mind: EQUAL ACCESS T: 0131 225 8508, www.health-in-mind.org.uk	nie	tak
	Support In Mind / T: 0131 662 4359, www.supportinmindscotland.org.uk	nie	nie
	Health All Round / T: 0131 337 1376, www.healthallround.org.uk	nie	tak
	PF Counselling / T: 0131 447 0876, www.pfcounselling.org.uk	nie	nie
	Hope Park Counselling Centre T: 0131 650 6696, www.ed.ac.uk/health/hopepark	nie	nie
	The Stafford Centre / www.staffordcentre.org.uk	nie	nie
	Action on Depression T: 0131 226 8152, www.actionondepression.org	nie	nie
Barony Contact Point T: 0845 140 7777	nie	nie	
wsparcie dla różnych orientacji seksualnych	LGBT Health & Wellbeing T: 0131 523 1100, infolinia T: 0300 123 2523 www.lgbthealth.org.uk	nie	nie
schizofrenia psychoza	Penumbra T: 0131 475 2380, www.penumbra.org.uk	nie	nie
	MHAS (Mental Health Assessment Service) T: 0131 537 6000 Adres: Royal Edinburgh Hospital, Morningside Place, EH10 5HF www.nhslothian.scot.nhs.uk	nie	nie (dostępny tłumacz)
trauma	Trauma Counselling Line Scotland Health in Mind T: 08088 020406, www.health-in-mind.org.uk	nie	tak
depresja poporodowa	Cross Reach T: 0131 538 7288 www.crossreach.org.uk/postnatal-depression-services-lothian-0	nie	nie
rzecznicy – w razie dyskryminacji ze względu na zdrowie psychiczne	See Me T: 0131 516 6819, www.seemescotland.org	nie	tak
	AdvoCard T: 0131 554 5307, sms: 07920 207 564; www.advocard.org.uk	nie	nie
	CAPS Independent Advocacy T: 0131 273 5117, www.capsadvocacy.org	nie	nie
myśli samobójcze	Breathing Space / T: 0800 83 85 87	nie	nie
	Samaritans T: 0845 790 9090 www.samaritans.org/branches/samaritans-edinburgh-and-lothians	nie	nie (dostępny tłumacz)

LINKI

O NAS W INTERENCIE

Rozejrzyj się – Zobacz mnie
www.facebook.com/rozejrzyjsie

Oswoić Depresję
www.facebook.com/OswoićDepresje2014

BAZY DANYCH ORGANIZACJI OFERUJĄCYCH WSPARCIE W LOTHIAN

www.edspace.org.uk - Edinburgh Mental Health Information (j.ang.)
www.midspace.co.uk - Midlothian Mental Health Information (j.ang.)
www.eastspace.org.uk - East Lothian Mental Health Information (j.ang.)
www.edinburghcounsellingagencies.co.uk - poradnictwo i psychoterapia w Edynburgu (j.ang.)
www.helplines.org/helplines - różne infolinie w UK (j.ang.)

SAMOPOMOC

www.stepsforstress.org/templates/Inner/order-booklet.php - jak radzić sobie ze stresem (j.pol.)
www.awp.nhs.uk/about-us/the-trust/dont-ignore-your-mental-health/information-leaflets - Informacje NHS o zdrowiu psychicznym (j.pol.)
www.lltff.com - Living Life to the Full: kurs umiejętności radzenia sobie z depresją i zaburzeniami lękowymi (j.ang.)
www.moodgym.anu.edu.au - kurs o depresji (j.ang.)
www.panic-attacks.co.uk - kurs o zaburzeniach lękowych (j.ang.)
www.stressandanxietyinteenagers.co.uk - kurs o zaburzeniach lękowych dla młodych (j.ang.)
www.ntw.nhs.uk/pic/selfhelp - informacje jak sobie pomóc (j.ang.)
www.bipolaruk.org.uk - informacje o chorobie dwubiegunowej (j.ang.)
www.mentalhealthsupport.co.uk - wsparcie zdrowia psychicznego (j.ang.)
www.mentalhealthsupport.co.uk - wsparcie zdrowia psychicznego (j.ang.)

2 / POMOC SPOŁECZNA I BEZDOMNOŚĆ

Social Support and Homelessness

*Jerzy i Marysia wychowują pięcioletniego synka. Na dom, w którym mieszkają, wzięli razem kredyt i usiłują go spłacić. Niestety od kilku miesięcy bardzo źle się między nimi układa i Marysia powiedziała Jerzemu, żeby się wyprowadził. Jerzy przez kilka tygodni wynajmował pokój, ale sytuacja się skomplikowała, kiedy stracił pracę. Już miał się znaleźć na ulicy, ale poszukał pomocy w organizacji **Cyrenians**. Marysia z kolei próbuje pogodzić pracę z samotnym wychowywaniem dziecka. Niestety nie może liczyć na wsparcie byłego partnera, ze względu na jego sytuację finansową. Na szczęście skontaktowała się z organizacją **CHAI**, która udzieliła jej wsparcia.*

Bezdomność dotyka wszystkich grup wiekowych, a przyczyny utraty domu są rozmaite.

Czynniki, które mogą sprzyjać zagrożeniu bezdomnością:

- rozpad rodziny/związków
- utrata pracy
- skłonność do uzależnień
- brak kwalifikacji i znajomości języka
- brak wsparcia społecznego
- długi
- słabe zdrowie fizyczne lub psychiczne

Jak w grze domino, jeden problem popycha drugi i traci się to, co dotąd się posiadało - pracę, dom, a w końcu kontakt z rodziną. W Edynburgu jest wiele organizacji, które wspierają w trudnościach, takich jak: rozpad związków, samotne rodzicielstwo czy zapobieganie bezdomności. Warto korzystać ze wsparcia już przy początkowych trudnościach, aby uniknąć poważniejszych problemów.

2 / POMOC SOCJALNA I BEZDOMNOŚĆ / Social Support and Homelessness

organizacje pomocowe Edynburg / Supporting services Edinburgh

problem	organizacja / telefon strona internetowa	polska organi- zacja	polski pra- cownik
pomoc społeczna	Social Care Direct T: 0131 200 2324, socialcaredirect@edinburgh.gov.uk	nie	nie (dostępny tłumacz)
	MEHIS - Minority Ethnic Health Inclusion Service T: 0131 537 7565 www.westlothian.gov.uk/article/5697/Minority-Ethnic-Health-Inclusion-Service	nie	tak
	The Stafford Centre / www.staffordcentre.org.uk	nie	nie
wsparcie dla opiekunów (osób bezpłatnie opie- kujących się osobami: niepełnosprawnymi, obłożnie chorymi, chorymi psychicznie, uzależnionymi)	VOCAL T: 0131 622 6666, www.vocal.org.uk	nie	tak
	MECOPP – Supporting Minority Ethnic Carers T: 0131 467 2994, www.mecopp.org.uk	nie	nie
	Barnardos, Caern Project-Respite Unit T: 0131 339 8840, www.sharedcarescotland.org.uk	nie	tak
	Kindred T: 0131 536 0583, www.kindred-scotland.org	nie	nie
wsparcie dla rodzin i samotnych rodziców	Lifeline T: 0131 557 2060, www.lifelinecounselling.org	nie	nie
	Parentline – darmowa poufna infolinia T: 08000 28 22 33	nie	nie
	One Parent Family Scotland T: 0131 556 3899, Helpline: 0808 801 0323, www.opfs.org.uk	nie	nie
	First Hand T: 0131 523 1322, www.firsthand-lothian.org.uk	nie	tak
	Tata w Szkocji – poradnictwo: tata@polishcs.co.uk, www.polishcs.co.uk	tak	tak
Polskie Centrum Pomocy Rodzinie: T: 0131 281 0429, www.pcpr.org.uk	tak	tak	
dla rodziców nowonarodzo- nych dzieci	Healthy Start T: 0345 607 6823, www.healthystart.nhs.uk	nie	nie
	Best Buddies – karmienie piersią: Infant Feeding Advisers T: 0131 537 4262	nie	tak
	Pregnancy and Parents Centre T: 0131 229 3667, www.pregnancyandparents.org.uk	nie	tak
	Dr Bells Family Centre T: 0131 553 0100, www.drbellscs.co.uk	nie	nie
	CIRCLE T: 0131 552 0305, www.circle.scot	nie	nie
	Home Start T: 01313472881, www.hsew.org.uk	nie	nie
	Home Link Family Support T: 0131 661 0890, www.homelinkfamilysupport.org	nie	nie

problem	organizacja / telefon strona internetowa	polska organi- zacja	polski pra- cownik
osoby niepełnosprawne i z problemami psychicznymi	ALL IN EDINBURGH - pomoc z zatrudnieniem T: 0300 0200 101, www.allinedinburgh.org.uk, info@allinedinburgh.org.uk	nie	tak
	Black and Ethnic Minority Advice Services (BEMAS) część Action Group T: 0131 475 2315, www.actiongroup.org.uk	nie	tak
osoby starsze i niepełnosprawne	Alzheimer Scotland T: 0131 243 1453, www.alzscot.org	nie	tak
	Thistle Foundation T: 0131 661 3366, www.thistle.org.uk	nie	nie
	Freespace T: 0131 346 9030, www.freespacescotland.org.uk	nie	tak
terapia i mediacje dla par	FENIKS. Centrum Rozwoju, Terapii i Wsparcia T: 075 101 224 25, www.feniks.org.uk	tak	tak
	Couple Counselling Lothian Edinburgh T: 0131 556 1527, www.cclothian.org.uk	nie	nie
	Family Mediation Lothian T: 0131 226 4507, www.familymediationlothian.co.uk	nie	nie
	Spark Relationship Helpline Accessible telefoniczne poradnictwo dla par T: 0808 802 2088	nie	nie
	Relationship Scotland T: 0845 119 2020, www.relationships-scotland.org.uk	nie	nie
bezdomność	Streetwork Crisis Centre, Edinburgh w kryzysie T: 0131 557 6055, bezpłatny T: 0808 178 2323 www.streetwork.org.uk	nie	tak
	Cyrenians Edinburgh T: 0131 475 2354, www.cyrenians.org.uk T: 0131 475 2556 (zapobieganie bezdomności)	nie	tak
	CHAI T: 0131 442 2100, T: 0131 442 1009, www.chaiedinburgh.org.uk	nie	tak
	The Bethany Christian Trust T: 0131 561 8930, www.bethanychristiantrust.com	nie	tak
	Access Point T: 0131 529 7438, www.youredinburgh.info	nie	nie
	Four Square T: 0131 229 6907, www.foursquare.org.uk/stopover	nie	nie

LINKI

www.crewemedicalcentre.co.uk/website/S70573/files/NW_Info_for_Parents_and_Carers_Sept_2014.pdf – informacje dla rodziców
www.vocal.org.uk/assets/files/downloads/LeafletPL_web.pdf – VOCAL: informacje dla opiekunów (j.pol)
www.scotland.shelter.org.uk - bezdomność i problemy mieszkaniowe (j.ang)
www.benefity.org.uk - informacje o benefitach (j.pol.)
www.citizensadvice.org.uk/scotland/benefits - informacje o benefitach (j.ang.)
www.gov.uk/browse/benefits - informacje o benefitach (j.ang.)
www.helplines.org/helplines - różne infolinie w UK (j.ang.)
www.citizensadvice.org.uk/scotland - porady w różnych problemach społecznych (j.ang)
www.facebook.com/specialneedsedinburgh/ - grupa rodziców dzieci niepełnosprawnych (j.pol)

3 / UZALEŻNIENIA I WSPÓLUZALEŻNIENIA

Addictions and substance co-dependency

Ania ma 32 lata, mieszka w Szkocji od pięciu lat ze swoim mężem i dwójką dzieci. Odkąd straciła pracę, wraz ze swoim partnerem Krzyśkiem mają trudności finansowe. Ania, żeby się zrelaksować, przed snem wypija sobie drinka. Zaczęło to przeszkadzać Krzyśkowi, bo kiedy w domu nie ma alkoholu, Ania robi awanturę. Para coraz częściej się kłóci - Krzysztof stara się jej nakreślić problem, a ona uważa, że robi z niej pijaczkę.

Alkohol jest jednym z najpowszechniejszych środków uzależniających, ale może być ich wiele:

- marihuana
- dopalacze (legal highs)
- leki
- narkotyki
- nikotyna

Uzależnienie to nie tylko przywiązanie do substancji, mogą być nimi również stałe czynności wykonywane w celu oderwania się od codzienności. Uzależniony ma ciągłą potrzebę robienia danych czynności kosztem innych, pozbawia go to czasu dla rodziny, snu i odpoczynku.

Tego rodzaju uzależnienia to:

- hazard
- pracoholizm
- sexoholizm
- zakupoholizm
- uzależnienie od Internetu
- tanoreksja (uzależnienie od opalania)



Jak rozpoznasz osobę uzależnioną?



- zaniedbuje siebie, rodzinę, dom
- wydaje się być niobecna, "błądzi myślami"
- reaguje agresywnie, kiedy używka jest niedostępna
- planuje dzień, aby zawsze był w niej dostęp do danej używki/aktywności
- poświęca coraz większej czasu i myśli używce
- przeznaczą coraz więcej środków finansowych na używki - popada w długi
- zaprzecza istnieniu problemu
- izoluje się od ludzi, którzy nie chcą wspierać danego uzależnienia
- miewa skrajnie różne zachowania - stwarza pozory normalności w sytuacjach społecznych, a prywatnie traci kontrolę nad sobą
- miewa stany depresyjne

Krzysiek, mąż Ani, jest coraz częściej pytany czy wszystko jest w porządku. Rodzina i przyjaciele podejrzewają, że jest jakiś problem. Jednak on wszystkich zapewnia, że jest dobrze i zawsze znajduje dobre wytłumaczenie dla zachowań Ani. Krzysiek znalazł w internecie pojęcie **współuzależnienia**. Jest nim silne zaangażowanie emocjonalne (i/lub materialne) od osoby uzależnionej. To zagadnienie pozwoliło Krzyśkowi spojrzeć inaczej na swoją sytuację. Właśnie umówił się na pierwsze spotkanie z terapeutą i wierzy, że to może pomóc jego związkowi z Anią.

Jak rozpoznasz osobę współuzależnioną?



- ukrywa przed innymi, że problem w ogóle istnieje
- odczuwa wstyd i strach, kiedy mówi o danym problemie
- tłumaczy zachowania osoby uzależnionej
- naprawia szkody, które zrobiła osoba uzależniona
- opiekuje się osobą uzależnioną, np. w trakcie jej trzeźwienia
- koncentruje się na potrzebach osoby uzależnionej, a pomija własne
- planuje dzień pod osobą uzależnioną (np. organizuje czas dzieci, aby nie widziały pijanego partnera)
- mimo decyzji o opuszczeniu partnera, jest nadal zaangażowana emocjonalnie w jego problemy



3 / UZALEŻNIENIA I WSPÓLUZALEŻNIENIA / Addictions and substance co-dependency

organizacje pomocowe Edynburg / Supporting services Edinburgh

problem	organizacja / telefon strona internetowa	polska organi- zacja	polski pra- cownik
uzależnienia i współuzależnienia	FENIKS. Centrum Rozwoju, Terapii i Wsparcia T: 075 101 224 25, www.feniks.org.uk	tak	tak
	ELCA - Edinburgh & Lothian Council on Alcohol T: 0131 337 8188, www.elcaalcohol.co.uk	nie	tak
	The Castle Project T: (0131) 661 5294, www.castleproject.org.uk	nie	tak
	Wspólnota Anonimowych Alkoholików w Szkocji T: 0759-885-32-55	tak	tak
	Couple Counselling Lothian Edinburgh T: 0131 556 1527, www.cclothian.org.uk	nie	nie
	PF Counselling T: 0131 447 0876, www.pfcounselling.org.uk	nie	tak
	Health All Round T: 0131 337 1376, www.healthallround.org.uk	nie	tak
	SMART Recovery – Crossreach T: 0131225 6028, www.crossreach.org.uk/simpson-house	nie	nie
	CHAI T: 0131 442 2100, 0131 442 1009 www.chaiedinburgh.org.uk	nie	tak
	Kontakt z polskojęzyczną Wspólnotą Anonimowych Alkoholików w Szkocji: T: 0759-885-32-55, Telefon czynny w godzinach 18-21. e-mail: szkocja.aa.kontakt@gmail.com Poza tymi godzinami wyślij wiadomość sms, a skontaktujemy się z Tobą w ciągu 48 h. Spotkania „Nie piję”: Środa 19.00 18 Hopetoun Crescent, EDYNBURG, EH7 4AY (zejście do piwnicy na lewo od głównego wejścia)	tak	tak

LINKI

RZUCANIE PALENIA

www.canstopsmoking.com - rzucenie palenia(j.ang)

INNE

www.zobaczjestem.pl/uzaleznienia-uzaleznienia-dzieci-mlodziezy - informacje o uzależnieniu u dzieci i młodzieży (j.pol.)

www.uzaleznieniabehavioralne.pl - informacje o uzależnieniu i współuzależnieniu różnego typu (j.pol.)

www.uzaleznienie.com.pl - informacje o uzależnieniu różnego typu (j.pol.)

www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/translations/polish/konopieindyjskiemarihuana.aspx - informacje o marihuanie (j.pol.)

www.facebook.com/rozejrzyjsie - o zdrowiu psychicznym (j.pol.)

www.facebook.com/OswoicDepresje2014 - o depresji (j.pol.)

www.edinburghcounsellingagencies.co.uk - poradnictwo i psychoterapia w Edynburgu (j.ang)

www.helplines.org/helplines - różne infolinie w UK (j.ang.)

4 / PRZEMOC DOMOWA A PRZESTĘPSTWO

Domestic abuse and offence

Beata i Jacek przyjechali do Szkocji kilka lat temu jako szczęśliwi narzeczeni. Niestety z czasem Jacek zaczął mieć problemy z pracą i zrobił się bardzo nerwowy. Czasami w domu wyrwało mu się że Beata jest "głupia" lub "beznadziejna". W towarzystwie znajomych był czuły jak dawniej, ale zmieniał się gdy byli sami. Beata czuła się okropnie po każdym wybuchu narzeczonego, bo on mówił jej, że sama go sprowokowała. Uspokajała się wierząc, że to przejściowe trudności. Jacek jednak coraz częściej wybuchał, obrażał Beatę, aż w końcu ją uderzył. Załamana straciła chęć do życia. Bała się swojego partnera i chciała od niego odejść. Była jednak przerażona, że sama nie poradzi sobie na emigracji, nie wiedziała kto mógłby jej pomóc. Na szczęście znalazła Women's Aid i skontaktowała się z polskim pracownikiem.

Przemoc domowa to każda forma fizycznej, seksualnej oraz psychologicznej i emocjonalnej przemocy. Zjawisko to występuje między osobami w związku, niezależnie od długości trwania tego związku, oraz byłymi partnerami. Przemoc domowa nie ogranicza się do miejsca zamieszkania. Ofiarami przemocy domowej mogą być zarówno kobiety jak i mężczyźni.

Przemoc domowa może odcisnąć na tobie trwale piętno a wiele jej form to przestępstwa. Przemoc względem dzieci, rodziców, ludzi starszych oraz niepełnosprawnych to także przestępstwa ale nie przemoc domowa.

Przemoc domowa jest przestępstwem, jeśli występuje w takich formach jak:

- przemoc fizyczna: uszkodzenie ciała; ograniczanie dostępu do jedzenia/picia
- przemoc psychiczna: znęcanie się; zastraszanie; nękanie; prześladowanie; groźenie śmiercią
- przemoc seksualna: molestowanie; gwałt



Sygnaly że możesz być ofiarą przemocy domowej?

Twój partner/ka:



- zabrania ci spotykać się z przyjaciółmi, rodziną
- powstrzymuje cię przed pójściem do pracy, na studia
- sprawdza dokąd wychodzisz lub cię śledzi
- oskarża cię niesprawiedliwie o flirtowanie lub romans z innymi
- z premedytacją niszczy twoją własność
- krzywdzi cię albo grozi tobie lub waszym/twoim dzieciom
- ogranicza / uniemożliwia ci dostęp do pieniędzy
- uwłacza twojej godności lub upokarza, krytykuje i obraża cię
- próbuje powstrzymać cię od pójścia do lekarza, kiedy tego potrzebujesz
- kontroluje większość twoich zachowań, np. Sprawdza Twoją korespondencję
- zastrasza cię, że zostaniesz deportowana, ponieważ jesteś imigrantem
- trzyma dokumenty pod kluczem i nie masz do nich dostępu
- grozi, że zabierze ci dzieci albo, że nie będziesz mógł/mogła ich zabrać ani widywać, jeśli od niej/niego odejdiesz
- zmusza cię do współżycia ze sobą lub z innymi osobami
- zabrania ci wyjścia z domu
- swoje zachowanie usprawiedliwia działaniem alkoholu lub narkotyków

Ty sam/sama:



- boisz się swojego partnera/partnerki?
- kontrolujesz swoje zachowanie, ponieważ boisz się jej/jego reakcji?
- boisz się o tym powiedzieć bliskim, bo myślisz, że ci nie uwierzą?

Jeśli odpowiedziałś/ęś 'tak' na jedno lub więcej z powyższych zagadnień, możesz doświadczać przemocy domowej i powinnaś/powinieneś zwrócić się o pomoc.

Jeśli czujesz się sprawcą takiej przemocy, również możesz uzyskać pomoc, żeby to zmienić.

Innego rodzaju przemoc (inne kategorie przemocy / źródła) to:

- hate crime - na tle etnicznym
- homofobia - na tle tożsamości seksualnej
- bullying - szykanowanie w pracy/szkole

Każdy człowiek ma prawo czuć się bezpiecznie, więc jeśli jesteś ofiarą lub świadkiem przemocy - zareaguj. Czasami to już wystarczy aby zniechęcić oprawców. Jeśli sytuacja się powtarza – informuj odpowiednie służby, bądź świadkiem i staraj się wspierać ofiarę. Możesz poprosić o anonimowość. Jeśli jesteś ofiarą przemocy – powiedz innym o tym czego doświadczasz. Nie ukrywaj tego i postaraj się poszukać pomocy jak najwcześniej – od pierwszego momentu wystąpienia przemocy.

Jeśli masz dzieci, pamiętaj, że ponosisz odpowiedzialność za ich bezpieczeństwo.

4 / PRZEMOC I PRZEMOC DOMOWA / Domestic abuse and offence organizacje pomocowe Edynburg / Supporting services Edinburgh

problem	organizacja / telefon strona internetowa	polska organi- zacja	polski pra- cownik
przemoc w rodzinie	POLSKI TELEFON ZAUFANIA DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE T: 01270 260106; czynne: wt: 10.00 - 12.00 i 13.00 - 15.00 oraz śr: 10.00-16.00, polishhelpline@cheshirewithoutabuse.org.uk	tak	tak
dla kobiet	Edinburgh Womens' Aid T: 0131 315 8110, www.edinwomensaid.co.uk dżury: Pon: 13.00 – 15.00 Wt/Śr/Pt: 10.00 – 15.00 Czw: 14.00 – 19.00 Sob: 10.00 – 13.00	nie	tak
	Shakti Women's Aid T: 0131 475 2399, www.shaktiedinburgh.co.uk	nie	tak
	VAW - Preventing Violence against Women T: 0131 556 736, www.vawpreventionscotland.org.uk	nie	nie
	DOMESTIC ABUSE HELPLINE T: 0800 027 1234, www.scottishwomensaid.org.uk	nie	nie
Edinburgh Women's Rape and Sexual Abuse Centre www.ewrasac.org.uk	nie	nie	
dla mężczyzn	ManKind T: 1823 334244, www.mankind.org.uk	nie	nie
dla sprawców przemocy	RESPECT Safer Families Edinburgh T: 07717 138 547; 0131 469 5368 wew. 45368 www.gov.scot/Topics/People/Equality/violence-women/CaledonianSystem	nie	tak
ogólne	Rape Crisis Scotland's National Helpline T: 08088 010302	nie	nie
	Edinburgh Crisis Centre T: 0808 801 0414 (numer darmowy) www.edinburghcrisiscentre.org.uk	nie	tak
	Streetwork Crisis Centre, Edinburgh; w kryzysie T: 0131 557 6055, darmowy T: 0808 178 2323; www.streetwork.org.uk	nie	tak
opieka społeczna	Social Care Direct T: 0131 200 2324; www.edinburgh.gov.uk/info/20199/get_care_and_support/51/ ask_social_care_direct_for_advice	nie	nie
dla ofiar różnego rodzaju przemocy	Victim Support T: 0345 6039 213, www.victimsupportsco.org.uk	nie	nie
przestępstwa na tle etnicznym	www.facebook.com/pages/Szkocka-Policja (strona informacyjna)	nie	tak
	ELREC Edinburgh and Lothians Regional Equality Council T: 0131 556 0441, www.elrec.org.uk	nie	nie

LINKI

www.niebieskalinia.info/index.php/przemoc-w-rodzynie - informacje o przemocy w rodzinie (j.pol)
www.nowezyciebezprzemocy.co.uk - informacje o przemocy w rodzinie (j.pol)
www.edinburghcounselingagencies.co.uk - poradnictwo i psychoterapia w Edynburgu (j.ang)
www.helplines.org/helplines - różne infolinie w UK (j.ang.)

5 / SAMOBÓJSTWO / Suicide

Alek miał 26 lat, kiedy przyjechał do Szkocji z Martą. Ich związek nie przetrwał kolejnego kryzysu i rozstali się dwa lata po przyjeździe. Alek nie potrafił pozbiierać się po rozstaniu. Odcinął się od przyjaciół w Polsce, a tutaj miał tylko kilku znajomych w pracy. Alek był coraz smutniejszy i to uczucie nie opuszczało go przez miesiące. Koledzy pytali, co się dzieje, ale po paru nieudanych próbach pomocy – odpuszczali. Raz w rozmowie z dobrym znajomym przyznał się, że myśli o tym, żeby ze sobą skończyć, bo czuje się samotny, nienawidzi swojej pracy, a duma nie pozwala mu wrócić do Polski. Kolega powiedział, że ma się nie wygłupiać i wziąć się w garść. Trzy dni później Alek znalazł się na oddziale intensywnej terapii po przedawkowaniu leków. Przeżył, ale mogło się to skończyć tragicznie. Teraz chodzi na terapię, która pomaga mu uporać się z trudnościami i ruszyć do przodu.

W Szkocji odsetek Polaków popełniających samobójstwo jest bardzo wysoki. Według danych z 2014 roku aż 15 Polaków podjęło skuteczną próbę samobójczą. W niemal 90% byli to mężczyźni w wieku 29-35 lat. Wskaźnik jest wysoki, ponieważ w przeliczeniu na 100 tysięcy mieszkańców wynosi 21 osób. Dla porównania w Szkocji w tym samym roku wskaźnik wyniósł 13 samobójstw na 100 tysięcy mieszkańców, a w Polsce - 17.5.

Na zagrożenie samobójstwem mogą wpłynąć różne czynniki, takie jak:

- izolacja społeczna i problemy z komunikacją
- rozpad związków
- problemy finansowe
- utrata bliskich
- brak pracy
- problemy zdrowotne
- długoterminowe bądź nieleczone zaburzenia psychiczne (np. depresja, schizofrenia).

Jeśli znasz kogoś, kto wydaje się być w grupie ryzyka, ważne aby zwrócić uwagę na pewne charakterystyczne sygnały. Mogą nimi być:

- przygnębienie i rezygnacja
- lekkomyślne zachowania
- porządkowanie własnych spraw i pozbywanie się cennych rzeczy
- nagłe zmiany w sposobie zachowania, wyglądzie, nastroju
- nadużywanie alkoholu, narkotyków lub leków
- cierpienie spowodowane utratą kogoś bliskiego lub życiową zmianą

Samobójstwo - mity:

- Ludzie którzy mówią o samobójstwie, nie odbierają sobie życia. Według badań od 80 do 85% samobójców mówiło swojej rodzinie i przyjaciołom o chęci popełnienia samobójstwa.
- Pytanie o myśli samobójcze podsuwa pomysł, żeby się zabić. Pytanie wprost unaocznia problem osobie w kryzysie, dzięki temu może poszukać pomocy i z niego wyjść.

Jeśli sam/a lub ktoś kogo znasz rozważa odebranie sobie życia, skontaktuj się jak najszybciej z organizacjami: **Samaritans, Breathing Space, The Edinburgh Crisis Centre** lub **Feniks**.

W sytuacjach nagłych, jeśli ktoś powiedział ci o swoich planach samobójczych i nie możesz skontaktować się z tą osobą lub gdy osoba odmawia pomocy po próbie samobójczej, zgłoś to na Policję (**999**), aby ona zainterweniowała.

5 / SAMOBÓJSTWO / Suicide

organizacje pomocowe Edynburg / Supporting services Edinburgh

problem	organizacja / telefon strona internetowa	polska organi- zacja	polski pra- cownik
SAMOBÓJSTWO oraz stany kryzy- sowe ze zdrowiem psychicznym	Samaritans T: 08457 909090 www.samaritans.org/branches/samaritans-edinburgh-and-lothians	nie	nie (dostępny tłumacz)
	Breathing Space T: 0800 83 85 87, www.breathingspace.scot	nie	nie (dostępny tłumacz)
	The Edinburgh Crisis Centre darmowy T: 0808 801 0414, darmowy sms T: 07974429075 www.edinburghcrisiscentre.org.uk	nie	tak
	FENIKS. Centrum Rozwoju, Terapii i Wsparcia T: 075 101 224 25, T: 074 1312 1012, www.feniks.org.uk	tak	tak
	MHAS (Mental Health Assessment Service) T: 0131 537 6000 Adres: Royal Edinburgh Hospital Morningside Place, Edinburgh, EH10 5HF www.nhslothian.scot.nhs.uk/Services/A-Z/MentalHealthAssessmentService/Pages/default.aspx	nie	nie (dostępny tłumacz)

LINKI

www.facebook.com/rozejrzyjsie - informacje o zdrowiu psychicznym (j.pol)
www.facebook.com/OswoicDepresje2014 - informacje o depresji (j.pol.)
www.przetrwaccierpnie.org.pl - pomoc w przeżyciach traumatycznych (j.pol)
www.ekozetka.pl - informacje o zdrowiu psychicznym (j.pol)
www.healthscotland.com/uploads/documents/22062-ChooseLifeBetweenTheLinesKeyMessageCard-Polish-Oct13.pdf
– „Czytaj pomiędzy wierszami, możesz uratować życie” (j.pol.)
www.chooselife.net - NHS (j.ang)
www.edinburghcounselingagencies.co.uk - poradnictwo i psychoterapia w Edynburgu (j.ang)
www.helplines.org/helplines - różne infolinie w UK (j.ang.)
www.edspace.org.uk - Edinburgh Mental Health Information (j.ang.)
www.midspace.co.uk - Midlothian Mental Health Information (j.ang.)
www.eastspace.org.uk - East Lothian Mental Health Information (j.ang.)

Krystyna ma 55 lat. Przyjechała do Szkocji, żeby pomóc synowi i jego żonie w wychowaniu dwójki dzieci. Choć regularnie kontaktuje się z mężem i znajomymi z Polski, odczuwa jednak, że brakuje jej kontaktu z ludźmi w jej wieku. Nie mówi po angielsku, więc często nawet wyjście po zakupy jest dla niej trudnością i przysparza wiele stresu. Synowa powiedziała jej, że są w Edynburgu polskie msze, Krystyna ucieszyła się, że może teraz uda jej się nawiązać znajomości z kobietami w podobnej sytuacji.

Będąc na emigracji możemy czuć się wyobcowani, odizolowani, samotni. Czasem dochodzą do tego problemy w relacjach, czy rozpad związków. Brak umiejętności językowych nasila trudności w integrowaniu się z innymi. Problemem bywają także pieniądze, szczególnie kiedy mamy dzieci i nie wiemy jak korzystać z pomocy socjalnej. To wszystko sprzyja poczuciu silnego stresu, niepokoju i ma bezpośredni wpływ na nasz nastrój.

Polska społeczność w Edynburgu jest dość duża. Nowych ludzi można spotkać w takich miejscach jak:

- polskie szkoły
- polski Kościół
- polskie harcerstwo
- Zespół Pieśni i Tańca „Ojczyzna”
- grupa dla mam
- grupa dla ojców
- Conversation Cafés dla obcokrajowców
- grupy na Facebooku

Warto też korzystać z takich usług jak:

- befriending – w Community Centers możliwość spędzania czasu z wolontariuszami
- grupy zainteresowań - spędzanie czasu z ludźmi o podobnych upodobaniach
- terapia dla par - pomoc w rozwiązywaniu problemów



organizacje pomocowe Edynburg / Supporting services Edinburgh

problem	organizacja / telefon strona internetowa	Polska organi- zacja	Polski pra- cownik
grupa dla mam z dziećmi	FENIKS. Centrum Rozwoju, Terapii i Wsparcia T: 075 101 224 25, www.feniks.org.uk	tak	tak
grupa dla ojców z dziećmi	Dad's Rock T: 07542084356, www.dadsrock.org.uk	nie	nie
polskie szkoły	Szkola Bez Granic T: 0752 33 726 33, www.szkolabezgranic.co.uk	tak	tak
	Polskie Centrum Kultury i Edukacji Chopin Centre T: 0131 208 04 85, T: 07930 406 187, www.pce-chopin.org	tak	tak
	Polska Szkoła Sobotnia T: 07857994620, www.polskaszkolaspk.co.uk	tak	tak
	Akademia Nauki Edynburg www.facebook.com/AkademiaNaukiEdinburgh	tak	tak
harcerstwo	Związek Harcerstwa Polskiego w Szkocji T: 078 24 06 24 46, www.zhpws.pl	tak	tak
grupa turystyczna	Na Przelaj www.facebook.com/groups/naprzelaj	tak	tak
spacery terapeutyczne	Process Walk www.facebook.com/processwalk	tak	tak
grupa taneczna	Zespół Pieśni i Tańca „Ojczyzna” spotkania: nd: 19.00-21.00 w 11 Drummond Place www.facebook.com/polishdanceedinburgh	tak	tak
lekcje angielskiego	The Welcoming Association T: 0131 346 8577, www.thewelcoming.org	nie	nie
	Language Cafe - FENIKS. Centrum Rozwoju, Terapii i Wsparcia: T: 075 101 224 25, www.feniks.org.uk	tak	tak
Leith Conversation Cafés	FENIKS. Centrum Rozwoju, Terapii i Wsparcia T: 075 101 224 25, www.feniks.org.uk	tak	tak
Grupa dla osób 50 +	FENIKS. Centrum Rozwoju, Terapii i Wsparcia T: 075 101 224 25, www.feniks.org.uk	tak	tak
grupy kościelne	Ks. Piotr Czerwonka T: 0131 334 1693, www.kosciol.org	tak	tak
befriending	Health All Round T: 0131 337 1376, www.healthallround.org.uk	nie	tak

LINKI

polishcs.co.uk/index.php - Polskie społeczności w Edynburgu (j.pol.) www.facebook.com/polishedinburgh - Edinburgh Polish (j.pol.)
www.facebook.com/groups/33450691938/ - Polish Cultural Festival Association Edinburgh (j.pol.)
www.meetup.com – grupy spotkaniowe w zależności od zainteresowań (j.ang.)

ROZEJRZYJ SIĘ / ZOBACZ MNIE



The Look Around – See Me Project is an initiative of FENIKS, a charity providing psychological support to the Central Eastern Community in Edinburgh.

The project is funded by See Me Scotland, the national campaign aiming at ending mental health stigma and discrimination.

Look Around – See Me was initiated in response to the high suicide rates within the Polish Community in Scotland.

This booklet provides information (in Polish) about major problems affecting the Polish Community and lists supporting organisations in Edinburgh.

It is organised into six chapters:

1. Depression and Anxiety
2. Social Support and Homelessness
3. Addictions and Substance Co-dependency
4. Domestic and Domestic Abuse
5. Suicide
6. Integration

Each chapter includes a short case study introducing a topic and a check-list of possible symptoms. It is hoped that this will allow readers to understand fundamentals of the mental health problems and signpost them to the relevant organisations.

At the end of each chapter there is a list of support organisations. The list also distinguishes which of them is Polish or employs Polish staff. We believe this will encourage Polish people to use available services even though they may not speak English very well.



FENIKS

Counselling
Personal
Development
and Support Services Ltd.
Charity no. SC039041
T: 075 101 224 25
info@feniks.org.uk
www.feniks.org.uk

