

MENTAL HEALTH SUPPORT FOR UKRAINIAN REFUGEES IN GREAT BRITAIN

This document provides online links
to sources of Mental Health support
here in Great Britain

**Психологічна
допомога
біженцям з
України у
Великобританії**

Translation support for migrants and refugees:

For translation help, search online or contact your local Council or Local Authority. If you require a translator to access NHS healthcare, speak to **Adult Social Services**, or your **local GP practice**. Reaching out to local services will help you understand what options you have.

Migrant Help UK also offers a translation service: <https://www.migranthelpuk.org/clear-voice>

Accessing care as a migrant, asylum seeker or refugee:

Asylum Seekers/Refugees

[BMA's guide on accessing care as an asylum seeker or refugee](#)

[NHS basic guide to entitlement as an asylum seeker or refugee](#)

Migrants and people visiting the UK

[NHS England's breakdown of care for people who are visiting or moving to England](#)

[NHS Scotland's advice for patients visiting or moving to Scotland](#)

[GOV.UK's information page on the Immigrant Health Surcharge](#)

[GOV.UK's information resource for migrant healthcare](#)

Benefits and financial support

[Turn2Us page on migrant, asylum seeker and refugee financial support and access](#)

[GOV.UK's information on housing and maternity care](#)

[Citizens Advice Bureau's information page on accessing benefits and services if you're subject to immigration control](#)

General support organisations for migrants, asylum seekers and refugees

[Refugee Council](#) supports refugees from all areas from the moment they arrive in the UK. They provide crisis advice and support, help them to settle into their new communities and offer mental health counselling. They are the only national organisation providing support to refugee children and young people who arrive in the UK

[Refugee Council page on Ukraine](#)

[Citizens Advice Bureau](#)

[Migrant Help UK](#)

[London Friend](#)

groups, support groups, and information and support for LGBT refugees and asylum seekers.

Freedom from Torture – provide specialist psychological therapy to help asylum seekers and refugees who have survived torture recover and rebuild their lives in the UK.

The Helen Bamber Foundation – a Human Rights charity supporting refugees and asylum seekers who are the survivors of extreme human cruelty.

What is bipolar?

- Bipolar is a severe mental health condition affecting **1 in 50** people.
- Someone with the condition can have extreme mood changes from including mania and depression. Bipolar UK has created a mood scale to help [mood scale](#) can help people understand bipolar.
- It takes around **9.5 years** for a person to get a diagnosis of bipolar.
- Those with the condition are **20 times more likely** to take their own life.

How does Bipolar UK help?

Our services are **FREE** and available to anyone affected by bipolar (including family and friends):

- [peer support groups \(both online and in-person\)](#)
- [call-back telephone service and call-back email service](#)
- [online eCommunity](#)

<https://www.bipolaruk.org/information-leaflets>

If you need urgent help:

If you are feeling suicidal or are having thoughts of harming yourself or someone else and cannot stay safe:

- Contact emergency services on 999 and ask for police and ambulance. Ask someone else to help if you need to. If you have refugee status you can use our National Health Service (NHS). Emergency services are free.
- Go to the nearest Accident and Emergency Department or ask someone to take you - you can find your nearest one through [NHS Choices](#)
- Call NHS 111 and ask to speak to a mental health professional.
- Contact the [Samaritans](#) free on 116 123 or via email at jo@samaritans.org
- If you are under the care of your local mental health team, you can contact them, or your local crisis support team. You can request out of hours help too.

Sources of Mental Health Support in the UK

The following links provide details of other sources of mental health support in the UK.

- Hub of Hope [Mental Health Support Network provided by Chasing the Stigma | Hub of hope](#)
- Rotarians4Mental Health - [Sources of Help - UK \(rotary-site.org\)](#)

Не Стримуй емоції



Rotary

Great Britain & Ireland

Rotarians 4
Mental
Health

«Я не боюся говорити
- і ти не бійся,»

Наталія Долінська, Ротарійка,
Ротарі клуб «Львів Інтернешнл»,
Україна

Кожна четверта людина має проблеми із психічним здоров'ям - насправді, майже кожен з нас на якомусь етапі життя прямо чи опосередковано зіштовхнеться з проблемою пов'язаною з психічним здоров'ям. Навіть якщо ти не належиш до 25% осіб, які страждають від поганого психічного здоров'я, допоможи зруйнувати табу, яке існує довкола теми Психічне здоров'я. Не страждай мовчки#dontbottleitup



Допомога у перекладі для мігрантів та біженців:

Якщо вам потрібна допомога з перекладом, ви можете пошукати онлайн або звернутися до органів місцевої влади. Якщо вам потрібен перекладач для того, щоб звернутися до Національної служби здоров'я (NHS), зверніться до Центру соціальних послуг для дорослих (Adult Social Services) чи до місцевої поліклініки (GP practice). У цих установах ви можете отримати інформацію про доступні для вас послуги та сервіси.

Migrant Help UK також пропонує послуги перекладу

<https://www.migranthelpuk.org/clear-voice>

Допомога тим, хто шукає притулку, мігрантам та біженцям:

Для тих, хто шукає притулку та біженців:

[BMA's guide on accessing care as an asylum seeker or refugee](#)

[NHS basic guide to entitlement as an asylum seeker or refugee](#)

Для мігрантів та туристів:

[NHS England's breakdown of care for people who are visiting or moving to England](#)

[NHS Scotland's advice for patients visiting or moving to Scotland](#)

[GOV.UK's information page on the Immigrant Health Surcharge](#)

[GOV.UK's information resource for migrant healthcare](#)

Для отримання допомоги і фінансової підтримки:

[Turn2Us page on migrant, asylum seeker and refugee financial support and access](#)

[GOV.UK's information on housing and maternity care](#)

[Citizens Advice Bureau's information page on accessing benefits and services if you're subject to immigration control](#)

Організації, які надають

[Refugee Council](#) – надає повну підтримку біженцям з моменту їхнього прибуття до Об'єднаного Королівства. Організація допомагає облаштуватися у новому середовищі, а також надає антикризову психологічну допомогу та іншу психологічну підтримку. Це єдина загальнонаціональна організація, яка допомагає дітям-біженцям та молодим людям, які прибули до Об'єднаного Королівства самі.

[Refugee Council page on Ukraine](#)

[Citizens Advice Bureau](#)

[Migrant Help UK](#)

[London Friend](#) – надає інформацію та психологічну допомогу у форматі консультування, відео-консультування онлайн, соціальних груп, груп підтримки. Організація також надає інформацію та підтримку біженцям-представникам ЛГБТ-спільнот.

[Freedom from Torture](#) – надає професійну психологічну терапію та допомагає біженцям, які зазнали тортур відновити психічне здоров'я та відбудувати своє життя в Об'єднаному Королівстві.

[The Helen Bamber Foundation](#) – благодійна організація, яка захищає права людей та підтримує біженців та осіб, які шукають притулку, що зазнали особливо жорстокого ставлення.

Що таке біполярний розлад?

- Біполярний розлад – це психічне захворювання, яке вражає одну людину з п'ятдесяти.
- Особи з таким розладом можуть відчувати різкі зміни настрою, включно з манією та депресією. Bipolar UK розробили шкалу, яка допомагає людям зрозуміти що таке біполярний розлад [mood scale](#)
- Діагностування біполярного розладу займає **близько 9,5 років**.
- Звернення за допомогою збільшує шанси відновити нормальне життя **у 20 разів**.

Як допомага Bipolar UK?

Наші послуги є **БЕЗКОШТОВНИМИ** та доступними для кожного, хто страждає від біполярного розладу, а також для їх сімей та друзів:

- [peer support groups \(both online and in-person\)](#) – групи підтримки (онлайн та наживо)
- [call-back telephone service and call-back email service](#) – допомога телефоном та електронною поштою (замовлення дзвінка чи електронного листа від спеціаліста)
- [online eCommunity](#) – онлайн-спільнота

Детальніша інформація: <https://www.bipolaruk.org/information-leaflets>

Якщо вам потрібна невідкладна допомога:

Якщо ви страждаєте від суїцидального настрою чи у вас з'являються думки завдати шкоди собі чи комусь іншому і ви не почуваєтеся у безпеці, зробіть таке:

- Телефонуйте за номером 999 та викликайте поліцію та швидку допомогу. Якщо потрібно, попросіть когось це зробити. Якщо ви маєте статус біженця, зверніться до Національної служби здоров'я (NHS). Послуги невідкладної допомоги надаються безкоштовно.
- Зверніться до Департаменту нещасних випадків на екстреній допомоги (Accident and Emergency Department) або попросіть когось відвести вас – найближчі відділення за цим посиланням: [NHS Choices](#)
- Зателефонуйте NHS 111 та поговоріть з фахівцем з психічного здоров'я.
- Зателефонуйте [Samaritans](#) за безкоштовним номером 116 123 або напишіть електронного листа на jo@samaritans.org
- Якщо вами вже опікуються місцеві фахівці з психічного здоров'я, ви можете контактуватися з ними чи з місцевими фахівцями з надання антикризової психологічної підтримки. Ви також можете звернутися до них і у позаробочий час.

Інші організації, що надають психологічну допомогу в Об'єднаному Королівстві:

За посиланнями нижче ви можете знайти інформацію про інші організації, які надають психологічну підтримку в Об'єднаному Королівстві:

- Hub of Hope - [Mental Health Support Network provided by Chasing the Stigma | Hub of hope](#)
- Rotarians4Mental Health - [Sources of Help - UK \(rotary-site.org\)](#)

DON'T BOTTLE IT UP



Rotary
Great Britain & Ireland



Rotarians 4
Mental
Health

**“I’m not afraid to speak up
– Neither should you”**

Iryna Timanyuk, Rotarian
Rotary Club of Kharkiv Multinational,
Ukraine

1 in 4 people suffer with some form of mental wellness issue – in reality, almost everyone will encounter a mental health issue either directly or indirectly at some point in their lives.

Even if you’re not in the 25% directly affected, help break the taboo of Mental Health.

Don’t suffer in silence.

#ramh #dontbottleitup

