**Для кого це призначається?**

**Для кожного, хто хоче покращити своє психічне здоров'я та досліджувати різні аспекти самого себе. Якщо ви розпізнаєте у себе одне або кілька з наведених нижче ознак, програма може стати для вас дуже значущій з практичного погляду.**

**Що ми пропонуємо:**



**Соціально-психологічна допомога на відкритому повітрі –** створення позитивних спогадів та знайомство з місцевістю

**Групова терапія –** це зустрічі з новими людьми, знаходження точок стикання та обмін досвідом

**Індивідуальний сеанс терапії** –це конфіденційний простір, де можна почуватися в безпеці та поділитися причинами занепокоєння з одним із наших кваліфікованих психологів

**«Дуже важко виїхати зі своєї країни, залишив там рідних та близьких».**

**«Я почуваюся чужим і нервую поруч з людьми».**

**«Я почуваюся ізольованим і самотнім у Великій Британії».**

**«Головні болі, проблеми зі сном та нічні кошмари ускладнюють життя».**

**«У мене немає бажання робити те, що треба робити».**

Якщо ви хочете поговорити з одним із наших терапевтів, пишіть на електронну пошту:

**🖂** **ww4ri@refugeecouncil.org.uk**

Або зателефонуйте:

**🕿 07346 309103**

**«Невизначеність майбутнього визиває сильне серцебиття і заважає зосередитись».**

**«Ніхто не розуміє мене і те, що я пережив».**

**Напрямки терапії надаються:**

* біженцям та їхнім членам сім'ї
* несупроводжуваним дітям, які шукають притулку