

Wsparcie praktyczne i w zakresie zdrowia psychicznego dla rodzicow, dzieci i dalszych czlonkow rodziny.

* **Family Action - Family Line. Działania na rzecz Rodziny – Linia Rodzinna**

Wsparcie pomocowe dla rodziców włacznie ze wskazówkami praktycznymi i poradą. Tel: 0808 802 6666. Text: 0753740428. Email: [familyline@family-action.org.uk/familyline](mailto:familyline@family-action.org.uk/familyline)

* **Samaritans** – [www.samaritans.org/branches](http://www.samaritans.org/branches) wejdź na stonę, aby znaleźć najbliższą filię.

Serwis dostępny jest 24 godziny każdego dnia w roku. Tel: 116 123.

Jeżeli wolał/a/byś napisać, jak się czujesz, albo jeżeli martwisz się o to, że ktoś może podsłuchiwać przy rozmowie przez telefon, możesz wysłać mejla do [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org), albo napisać list i wysłać na adres: FREEPOST RSRB-KKBY-CYJK, PO Box 9090 Stirling, FK8 2SA

* **CALM - the calmzone.net**

Tel; 0800 58 58 58. To jest linia pomocowa dla mężczyzn, którzy są zdołowani, albo którzy z różnych powodów “zderzyli sie ze ścianą” i którzy potrzebują porozmawiać albo znaleźć informacje i wsparcie. Serwis jest czynny od godziny 17.00 do 24.00 przez 365 dni w roku.

* **Childline – Linia pomocowa dla dzieci**

Tel; 0800 1111. Jest to linia pomocowa dla dzieci I młodych ludzi w Wielkieh Brytanii. Rozmowy są bezpłatne i numer nie pokaże sie na rachunku za telefon.

* **PAPYRUS**

Tel: 0800 068 4141. Jest to organizacja wsparcia dla nastolatków i młodzieży, którzy mają myśli samobójcze.

* **Mind – mind.org.uk**

Jest to organizacja charytatywna dla osób z depresją i można się do nich zgłosić korzystając z ich strony internetowej.

**Strony internetowe oferujące wsparcie dla dzieci w zakresie Uważnosci i budowania Poczucia Pewności siebie.**

* [www.relaxkids.com](http://www.relaxkids.com)

Wsparcie dla dzieci oferujące techniki uważności

* [www.place2be.org.uk](http://www.place2be.org.uk)

Poprawa zdrowia psychicznego dla dzieci

* [www.happyconfidentkids.org.uk](http://www.happyconfidentkids.org.uk)

Wsparcie umożliwiające dzieciom budowanie poczucia pewności siebie.