

TELEPHONE AND ONLINE SUPPORT FOR ALL AGES (Cont.)

PIETA
Free counselling, therapy and support for people who self-harm, are thinking about suicide or who have been bereaved by suicide. ☎ 1800 247 247 📧 HELP to 51444 🌐 pieta.ie

SAMARITANS
Emergency help and confidential, non-judgemental support. ☎ 116 123 anytime 🌐 samaritans.org

BODYWHYS
Helpline and group supports for adults and young people with eating disorders, and their families. ☎ 01 210 7906 Monday, Wednesday and Sunday 7:30pm - 9:30pm and Saturday 10:30am - 12:30pm 📧 alex@bodywhys.ie 🌐 bodywhys.ie

ADHD IRELAND
Support and information for young people and adults with ADHD, their carers and families. ☎ 01 874 8349 Mon-Fri 9am - 5:30pm 📧 info@adhdireland.ie 🌐 adhdireland.ie

SHINE
Supporting people living with mental health difficulties and their families through information and education. 📧 support@shine.ie 🌐 shine.ie

COUNSELLING

HSE NATIONAL COUNSELLING SERVICE
Free, in-person, online and telephone counselling. ☎ 1800 234 119 🌐 www.hse.ie/eng/services/list/4/mental-health-services/national-counselling-service/

COUNSELLING IN PRIMARY CARE (CIPC)
Short term counselling service of up to 8 counselling sessions with professional counsellors and therapists. Referral from GP or member of primary care team.

SURVIVOR AND BEREAVEMENT COUNSELLING (HSE)
Counselling for adult survivors of childhood physical, emotional, sexual abuse or neglect and traumatic bereavement. North West Region Counselling Services. ☎ 074 91 67250

MyMind
Online and in-person counselling services on a sliding scale, supported by the Department of Health. 📧 hq@mymind.org 🌐 mymind.org

Turn2Me
Self-help, peer support and professional support through an online platform for those who are experiencing poor mental health. Free online counselling and support groups for young people aged 12-17 and adults. ☎ 50808 🌐 turn2me.ie

IRISH ADVOCACY NETWORK
Peer advocacy, support and information for people with mental health difficulties. ☎ 01 547 0510 Monday-Friday 9am - 5pm 📧 admin@irishadvocacynetwork.com 🌐 www.irishadvocacynetwork.com

IRISH ASSOCIATION FOR COUNSELLING AND PSYCHOTHERAPY
For a list of registered Counsellors and Psychotherapists practising in Ireland. ☎ 01 230 3536 🌐 www.iacpi.ie

SUICIDE OR SURVIVE (SOS)
Breaking the stigma associated with mental health issues through workshops and support programmes on mental health, wellness and recovery. ☎ 01 272 2158 📧 info@suicideorsurvive.ie 🌐 suicideorsurvive.ie

NATIONAL TRAVELLER MENTAL HEALTH SERVICE
Individual mental health supports, crisis intervention, one to one counselling and addiction services for people in the Traveller community. 📧 info@exchangephthouse.ie 🌐 exchangephthouse.ie

TRAVELLER COUNSELLING
Counselling supports for people in the Traveller community. 🌐 travellercounselling.ie

ADDICTION SERVICES

HSE ALCOHOL AND DRUG SERVICES
Providing assessment, treatment, referral and aftercare management for people with alcohol, drug and gambling addiction issues. Based in Letterkenny with satellite services in Stranorlar, Donegal Town, Dungloe, Ardara, Lifford, Moville, Buncrana. Referral is through a GP or consultant psychiatrist. ☎ 074 912 8769 You can see a complete list of the HSE Alcohol and Substance Counselling and Advisory Service in Co Donegal here. 🌐 https://www2.hse.ie/services/alcohol-support-and-services/?county=Donegal

HSE DRUG AND ALCOHOL HELPLINE
Confidential free helpline ☎ 1800 459 459 Monday - Friday 9:30am-5:30pm 📧 helpline@hse.ie

NORTHWEST REGIONAL DRUG AND ALCOHOL TASK FORCE - DONEYAL SUPPORTS

LETTERKENNY CDP START PROJECT
Non-judgemental support, treatment guidance and education to drug/alcohol users, their families and the community. Drugs and Alcohol Outreach Worker, Mary Healy ☎ 086 775 2142 📧 manyechealy@gmail.com

DONEYAL DRUG EDUCATION AND PREVENTION PROGRAMME FOROIGE
PROJECT WORKER Lauren Cleary ☎ 086 048 1977 📧 lauren.cleary@foroige.ie

S. DONEYAL
Substance Misuse Outreach Worker, Damien Daily ☎ 087 701 0520 📧 Outreach@rycp.ie

AFTERCARE SUPPORT WORKER FOR WHITE OAKS REHABILITATION CENTRE
Dermot McDonough ☎ 086 253 7993 📧 info@whiteoakscentre.com

ALCOHOLICS ANONYMOUS (AA)
Concerns about your or another's drinking support groups. AA meetings take place in many locations. ☎ 01 842 0700

WHITE OAKS REHABILITATION CENTRE
Residential treatment programmes for those who are suffering with addiction. Referrals is made through the HSE Community Addiction Service (for Medical Card Holders) or by contacting the centre directly. ☎ 074 93 84400 🌐 whiteoakscentre.com 📧 info@whiteoakscentre.com

ALCOHOL FORUM
Support, information and services to individuals, families and communities impacted by alcohol harm. ☎ 074 91 25596 📧 info@alcoholforum.org 🌐 alcoholforum.org

SMART RECOVERY
Peer led mutual aid meetings for people with addictive behaviours and separate Smart Recovery for family and friends. 🌐 www.smartrecovery.ie

GAMBLERS ANONYMOUS (GA)
Concerns about your or another's gambling addiction support groups. ☎ 01 872 1133

SERVICES AND SUPPORTS FOR YOUNG PEOPLE

YOUR MENTAL HEALTH
Call the HSE Your Mental Health information line anytime day or night. ☎ 1800 111 888

JIGSAW DONEYAL
Free and confidential mental health advice and support young people aged 12-25 and for parents or concerned adults. ☎ 074 97 26920 📧 Pearse Road, Letterkenny 📧 donegal@jigsaw.ie 🌐 jigsaw.ie

DONEYAL YOUTH SERVICE
The Loft drop-in youth café, teen talk, one to one therapy for 12-25 year olds, LGBT programme, outreach service, exam support. ☎ 074 91 79630 🌐 donegal.youthservice.ie

FOROIGE
Foroige is a national youth development organisation which runs programmes on health and well-being. 📧 info@donegal@foroige.ie

Donegal North:
Regional Youth Officer and Club Development Officer: Danny Harkin 📧 Danny.Harkin@foroige.ie ☎ 086 780 8867

Donegal South
Regional Youth Officer and Club Development Officer: Susan Cleary 📧 susan.cleary@foroige.ie ☎ 086 048 4482

CHILDLINE
Ireland's 24 hours listening service for young people up to the age of 18. Childline is a service from the Irish Society for the Prevention of Cruelty to Children (ISPCC). ☎ 1800 66 66 66 anytime 🌐 childline.ie ☎ 50101 anytime 🌐 belongto.org

BeLoNG To
Support, information and groups for lesbian, gay, bisexual, transgender, and intersex (LGBTI+) young people in Ireland, their parents and carers. ☎ 01 670 6223 📧 info@belongto.org 🌐 belongto.org

SPUNOUT
Ireland's youth information website on many topics including mental health. 📧 SPUNOUT to 50808 to chat with a trained volunteer 🌐 spunout.ie

BARNARDOS
Services for children, families and communities, to transform the lives of vulnerable children affected by adverse childhood experiences. ☎ 01 453 0355 📧 info@barnardos.ie 🌐 barnardos.ie

ADHD Ireland
Support and information for young people and adults with ADHD and their carers and families. ☎ 01 874 8349 📧 info@adhdireland.ie 🌐 adhdireland.ie

TEENLINE IRELAND
A freephone listening service for teenagers operated by the Irish Society for the Prevention of Cruelty to Children (ISPCC). ☎ 1800 833 634

AL ANON & AL TEEN
Support for families affected by alcohol addiction issues in young people. Meetings are held throughout Co Donegal. ☎ 01 873 2699

SERVICES AND SUPPORTS FOR OLDER PEOPLE

ALONE
National support and referral line for older people. ☎ 0818 222 024, 8am to 8pm 🌐 Alone.ie

THE ALZHEIMER SOCIETY OF IRELAND
Emotional support and information available at a national and local level. You can see the full range of services available in Co Donegal here. 🌐 www.alzheimer.ie/services-in-your-county ☎ 1800 341 341 Monday to Friday 10am - 5pm / Saturday 10am - 4pm 📧 helpline@alzheimer.ie

THIRD AGE IRELAND
Confidential listening service for older people provided by trained older volunteers. ☎ 1800 804 591 10am to 10pm every day 🌐 thirdageireland.ie

AGE FRIENDLY IRELAND
Programmes and networks to support older people ☎ 046 909 7000 🌐 agefriendlyireland.ie

BEREAVEMENT
You can see a list of supports and services for people experiencing grief here: 🌐 www2.hse.ie/wellbeing/mental-health/beraveament-supports-and-services.html

CONNECT - SUPPORT - ORGANISE
Support the work of the Donegal Intercultural Platform with volunteering, working with refugees and International Protection Applicants and migrants in Donegal

For Human Rights, Inclusion & Anti-Racism
☎ / 📧 086 0841433 or 📧 donegalip@gmail.com

DONEYAL INTERCULTURAL PLATFORM

For advice and interpreter assistance accessing any of these services contact the Donegal Intercultural Platform. ☎ No. 18, Academy Court, St Oliver Plunkett Rd, Letterkenny ☎ 074 91 16075 (Office) ☎ 086 084 1433 (Paul) ☎ 086 455 7475 (Nolunga) 🌐 www.interculturaldonegal.org 📧 donegalip@gmail.com

UKRAINIAN FAMILY SUPPORT HUB

The Donegal Intercultural Platform provides support for children and families from Ukraine adjusting to life in Co Donegal. This service is supported by CYPSC Donegal and Tusla. ☎ 086 103 5743 (Roisin) 📧 roisin.ufsh@gmail.com

Supports And Services For Health and Wellbeing in Co. Donegal

GENERAL PRACTITIONER (GP)

The General Practitioner (GP) plays a central role in the Irish healthcare system and in most cases is the first person you will see if you are ill. A GP can offer support and information on a range of mental health issues.

FINDING A GP

GPs work in group practices, primary care centres, single practices or health centres. You can find a GP in your area using the HSE Service Finder Map. You do not need a PPS number or other documentation to visit a GP. 🌐 www2.hse.ie/services/find-a-gp/

SURGERY HOURS

Typically a GP surgery, Primary Care Centre or Health Centre is open Monday - Friday between 9am-5pm and is closed 1pm-2pm. Most works by appointment only.

EVENINGS AND WEEKENDS

NoWDOC provides urgent GP care to patients outside of surgery hours between 5pm - 9am Monday-Friday and on weekends. You must contact this service by phone first. If your medical issue is not urgent, you should see your GP during regular surgery hours. ☎ 0818 400 911

HEALTH CENTRES

Health Centres provide a wide range of primary care and community services in most towns and villages in Co Donegal. Find the Health Centre nearest you: 🌐 www.hse.ie/eng/services/list/1/ho/donegal/healthcentres/health-centres-in-donegal.html

MEDICAL CARD/GP VISIT CARD...
To apply for a Medical Card, GP Visit Card and other financial supports: 🌐 www2.hse.ie/services/schemes/allowances/

EMERGENCY CARE

PUBLIC HOSPITALS/EMERGENCY DEPARTMENT (ED)
An Emergency Department of a hospital provides urgent care for serious injuries or life threatening emergencies. To access the ED at Letterkenny University Hospital or Sligo University Hospital you can call for an ambulance or make your own way there.

Letterkenny University Hospital
☎ 074 91 25888
Sligo University Hospital
☎ 074 91 71111
If you need an interpreter for any appointment, ask a member of hospital staff.

EMERGENCY AMBULANCE SERVICE

There are two emergency numbers in Ireland ☎ 112 and ☎ 999. These numbers are used to call an ambulance when someone is seriously ill, injured, at risk of dying.

DONEYAL MENTAL HEALTH SERVICE

Donegal Mental Health Service provides a wide range of community and inpatient based supports and services. ☎ 074 91 23788 You can see a complete list here: 🌐 www.hse.ie/eng/services/list/1/ho/donegal/mental-health-services/

☎ Donegal Mental Health Administrator, Tironeall House, Letterkenny, Co. Donegal

REFERRAL

Many services are accessed through your General Practitioner (GP).

EMERGENCY CARE

In an emergency situation, and outside of GP hours, it is advised to attend the Accident and Emergency department in your local hospital.

CHILD AND ADOLESCENT MENTAL HEALTH SERVICE (CAMHS)
Assessment and treatment for young people and their families who are experiencing mental health difficulties.
Donegal Town: ☎ Primary Care Centre, Donegal Town ☎ 074 98 98100
Buncrana: ☎ Primary Care Centre, Buncrana, ☎ 074 98 98720
Letterkenny: ☎ Rossan College Complex, Letterkenny ☎ 074 91 20340

HSE ADULT COMMUNITY MENTAL HEALTH SERVICE
Buncrana: ☎ Primary Care Centre, Buncrana ☎ 074 98 98 800
Letterkenny: ☎ Scally Place, Letterkenny ☎ 074 91 97150 ☎ 074 91 97185
Dungloe: ☎ Community Hospital, Dungloe ☎ 074 95 21860
Donegal Town: ☎ Ard Nua Hospital Campus, Donegal Town ☎ 074 9743051

HSE PRIMARY CARE PSYCHOLOGY
Buncrana: ☎ Primary Care Centre, Buncrana ☎ 074 98 98665/074 98 98661
Donegal Town: ☎ Primary Care Centre, Donegal Town ☎ 074 98 98076
Dungloe: ☎ Community Hospital, Dungloe ☎ 074 95 21044
Letterkenny: ☎ County Clinic, St Conal's Campus, Letterkenny ☎ 074 91 04641

FAMILY RESOURCE CENTRE NETWORK (TUSLA)

You can see Tusla family support services here: 🌐 www.tusla.ie/services/family-community-support/family-resource-centres/find-family-resource-centre/#Donegal

COMMUNITY SUPPORT SERVICES

SUICIDE PREVENTION CO. DONEYAL
Working with a range of HSE and other state services, voluntary and community groups to provide advice & support, share information, raise awareness, signpost services and coordinate and deliver training.
Resource Officer: Ciara Wray
☎ HSE Donegal Mental Health Services, St. Conal's Campus, Letterkenny.
☎ 086 837 9909 📧 ciara.wray@hse.ie

CONNECT MENTAL HEALTH DONEYAL
Improving awareness and understanding of mental health issues in the Donegal community and promoting positive mental health. 📧 info@connectmentalhealth.ie 🌐 connectmentalhealth.ie

GROW

A community-based organisation with support groups around the county providing in person and online support and education around emotional and mental wellbeing through weekly meetings, training and outreach projects. ☎ 074 91 61628 Monday -Thursday 8:30am - 2pm
📧 northwestregion@grow.ie 🌐 grow.ie

DONEYAL RAPE CRISIS CENTRE
Counselling, support and advice to survivors of rape and sexual abuse in a confidential, safe and friendly environment.
☎ 1800 44 88 44 ☎ 074 91 28211
📧 info@donegalrapecrisis.ie

DONEYAL WOMEN'S CENTRE
Information, dedicated domestic violence and trauma counselling, free and low cost community counselling for all genders at Donegal Women's Centre, Letterkenny and outreach centres in Killybegs, Ballyshannon, Falcarragh, Dungloe and Carnadoagh.
☎ 074 91 24985 📧 Port Road, Letterkenny
📧 donegalwomenscentre@gmail.com

LIFELINE INISHOWEN
Information and dedicated domestic violence counselling and outreach service.
☎ 074 93 7332 📧 support@ldvs.org 🌐 www.ldvs.org

DONEYAL DOMESTIC VIOLENCE SERVICES

Working with women and children impacted by domestic abuse in Donegal, 24 hour Freephone Helpline, information, support, emergency accommodation and other services. ☎ 1800 262 677
📧 ddvsrefuge@gmail.com 🌐 www.donegaldomesticviolenceservices.ie

MEN'S SHED
A community based, safe, friendly, inclusive space where men of all ages and backgrounds gather and work on projects with the primary objective of advancing the health and wellbeing of all the men involved. 🌐 menssheds.ie/shed_county/dunster/co-donegal/

TELEPHONE AND ONLINE SUPPORT FOR ALL AGES

EMERGENCY
If you or someone you know is having a mental health crisis or is at risk of suicide or self harm, phone or go to your local GP, go to the Accident and Emergency department (ED) of your nearest hospital or ☎ 999/112 for emergency help.

TEXT 50808
A free 24/7 text service, providing everything from a calming chat to immediate support for people going through a mental health or emotional crisis. 📧 HELLO to 50808 day or night to chat with a trained volunteer. 🌐 text50808.ie

PARENTLINE
National helpline for parents providing support, information and guidance.
☎ 01 873 3500 Monday - Thursday 10am-9pm, Friday 10am - 4pm

LGBT HELPLINE
A confidential service providing listening, support and information to Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender and Intersex + people, their families and friends.
☎ 1890 929 539 Mon-Thurs 6:30pm -10pm, Fri, 4pm -10pm Sat & Sunday 4pm - 6pm.
📧 info@lgbt.ie 🌐 lgbt.ie

AWARE
Free Support Line, Support Email and Phone-in support groups for people experiencing mood-related conditions. Support also for friends and family. ☎ 1800 80 48 48 10am-10pm daily 📧 supportmail@aware.ie 🌐 aware.ie

PLATFORMA INTERCULTURALĂ DONEGAL



Pentru consiliere și asistență pentru găsierea unui interpret, accesând oricare dintre aceste servicii, contactați Platforma Interculturală Donegal.
No. 18, Academy Court, St Oliver Plunkett Rd, Letterkenny ✉ donegalip@gmail.com
☎ 074 91 16075 (Office) ☎ 086 084 1433 (Paul)
☎ 086 455 7475 (Nolunga)
🌐 www.interculturaldonegal.org

MEDICUL DE FAMILIE (GP)

Medicul de familie (GP) joacă un rol central în sistemul de sănătate irlandez și în majoritatea cazurilor este prima persoană pe care o veți vedea dacă sunteți bolnav. Un medic de familie poate oferi suport pentru și informații despre o serie de probleme de sănătate mintală.

GĂSIREA UNUI MEDIC DE FAMILIE

Medicii de familie lucrează în cabinete de grup, în centre de îngrijire primară, cabinete unice sau centre de sănătate. Puteți găsi un medic de familie în zona dvs. folosind Harta de căutare de servicii HSE. Nu aveți nevoie de număr PPS sau alte documente pentru a vizita un medic de familie.
🌐 www2.hse.ie/services/find-a-gp/

PROGRAMUL CABINETELOR MEDICALE

De obicei, Cabinetul unui medic de familie, un Centru de îngrijire primară sau Centrul de sănătate este deschis de luni până vineri, între orele 9:00 și 17:00 și este închis între orele 13:00 și 14:00. Majoritatea lucrează doar pe bază de programare.

SEARA ȘI ÎN WEEKEND

NoWDOC oferă pacienților îngrijiri medicale de urgență în afara orelor de program ale medicilor, între orele 17:00 - 9:00, de luni până vineri și în weekend. Trebuie să contactați acest serviciu prin telefon în prealabil. Dacă problema medicală nu este urgentă, ar trebui să vă vadă medicul de familie în timpul programului la cabinet.
☎ 0818 400 911

CENTRE DE SĂNĂTATE

Centrele de sănătate oferă o gamă largă de îngrijire primară și servicii comunitare în majoritatea orașelor și satelor din Comitatul Donegal. Găsiți aici Centrul de sănătate cel mai apropiat de dvs:
🌐 www.hse.ie/eng/services/list/1/ldo/donegal/healthcentres/health-centres-in-donegal.html

CARD MEDICAL/CARD DE VIZITA LA GP

Pentru a solicita un card medical, card de vizită la GP și alte ajutoare financiare, accesați:
🌐 www2.hse.ie/services/schemes-allowances/

ÎNGRIJIRE DE URGENȚĂ

SPITALELE PUBLICE / DEPARTAMENTUL DE URGENȚĂ (ED)

Un departament de urgență al unui spital asigură îngrijiri urgente pentru răni grave sau urgențe care pun viața în pericol. Pentru a accesa ED la Spitalul Universitar Letterkenny sau Spitalul Universitar din Sligo, puteți apela pentru o ambulanță sau puteți să mergeți pe cont propriu până acolo.

Spitalul Universitar Letterkenny ☎ 074 91 25888

Spitalul Universitar Sligo ☎ 074 91 71111

Dacă aveți nevoie de un interpret pentru o programare, adresativă unui membru al personalului spitalului.

EMERGENCY AMBULANCE SERVICE

Există două numere de urgență în Irlanda ☎ 112 and ☎ 999. Aceste numere sunt folosite pentru a chema o ambulanță când cineva este grav bolnav, rănit, cu risc de deces.

SERVICIUL DE SĂNĂTATE MENTALĂ DONEGAL

Serviciul de Sănătate Mintală Donegal oferă suport și servicii pacienților comunitari și internați.
☎ 074 91 23788 Puteți vedea o listă completă aici:

🌐 www.hse.ie/eng/services/list/1/ldo/donegal/mental-health-services/
📍 Administrator de sănătate mintală Donegal, Tironaill House, Letterkenny, Co. Donegal

RECOMANDĂRI

Multe servicii sunt accesate prin intermediul medicului de familie (GP).

ÎNGRIJIRE DE URGENȚĂ

Într-o situație de urgență și în perioada în care medicul de familie nu are program, se recomandă prezentarea la Departamentul pentru Accidente și Urgențe din localitatea dvs.

SERVICIUL DE SĂNĂTATE MENTALĂ PENTRU COPII ȘI ADOLESCENȚI (CAMHS)

Evaluare și tratament pentru tineri și familiile lor care se confruntă cu dificultăți cu privire la sănătatea mintală.

Orașul Donegal: ☎ Centrul de îngrijire primară, Orașul Donegal ☎ 074 98 98100

Buncrana: ☎ Centrul de Asistență Primară, Buncrana ☎ 074 98 98720

Letterkenny: ☎ Rossan College Complex, Letterkenny ☎ 074 91 20340

SERVICIUL COMUNITAR DE SĂNĂTATE MENTALĂ PENTRU ADULȚI (HSE)

Buncrana: ☎ Centrul de Asistență Primară, Buncrana ☎ 074 98 98 800

Letterkenny: ☎ Scally Place, Letterkenny ☎ 074 91 97150 ☎ 074 91 97185

Sprijin și Servicii pentru Sănătate și Bunăstare în Comitatul Donegal

Dungloe: ☎ Spitalul comunitar, Dungloe ☎ 074 95 21860

Orașul Donegal: ☎ Campusul Spitalului Ard Nua, Orașul Donegal ☎ 074 9743051

ASISTENȚĂ PRIMARĂ HSE PSIHLOGIE

Buncrana: ☎ Centrul de Asistență Primară, Buncrana ☎ 074 98 98665/074 98 98661

Orașul Donegal: ☎ Centrul de îngrijire primară, Orașul Donegal ☎ 074 98 98076

☎ 074 98 98065

Dungloe: ☎ Community Hospital, Dungloe ☎ 074 95 21044

Letterkenny: ☎ Clinica Județeană, St Conal's Campus, Letterkenny ☎ 074 91 04641

REȚEAUA CENTRELOR DE RESURSE FAMILIALE (TUSLA)

Puteți vedea serviciile de asistență pentru familie Tusla aici: 🌐 www.tusla.ie/services/family-community-support/family-resource-centres/find-family-resource-centre/#Donegal

SERVICIILE DE SPRIJIN COMUNITAR

PREVENIREA SINUCIDERII CO. DONEGAL

Lucrând cu o serie de HSE și alte servicii de stat, grupuri de voluntari și comunitare se oferă să dea sfaturi și sprijin, să distribuie informații, să faciliteze conștientizarea, să semnaleze riscuri, să coordoneze și se ofere instruire. Ofițer de resurse: Sean McGrory ☎ HSE Servicii de sănătate mintală Donegal, St. Conal's Campus, Letterkenny. ☎ 087 794 9771 ✉ sean.mcgrory@hse.ie

CONECTAȚI-VĂ LA SĂNĂTATE MENTALĂ DONEGAL

Îmbunătățirea gradului de conștientizare și înțelegere a problemelor de sănătate mintală în comunitatea din Donegal și promovarea sănătății mintale pozitive. ✉ info@connectmentalhealth.ie 🌐 connectmentalhealth.ie

DEZVOLTARE (GROW)

O organizație bazată pe comunitate cu grupuri de sprijin din cadrul comitatului oferind suport și educație personal și online în domeniul bunăstării emoționale și mintale prin întâlniri săptămânale, instruire și proiecte de sensibilizare. ☎ 074 91 61628 luni - joi 8:30 - 14:00 ✉ northwestregion@grow.ie 🌐 grow.ie

CENTRUL DE CRIZĂ ÎN CAZ DE VIOL DONEGAL

Consiliere, sprijin și sfaturi pentru persoane care au trecut prin situații de viol și abuz sexual, în mod confidențial, într-un mediu sigur și prietenos. ☎ 1800 44 88 44 ☎ 074 91 28211 ✉ info@donegalrapecrisis.ie

CENTRUL PENTRU FEMEILE DIN DONEGAL

Informații, consiliere comunitară specială, gratuită și la costuri reduse pentru situații de violență domestică și traumă, pentru toate genurile, la Donegal Women's Centre, Letterkenny și la centrele de informare din Killybegs, Ballyshannon, Falcarragh, Dungloe și Carrdonagh. ☎ 074 91 24985 ☎ Port Road, Letterkenny ✉ donegalwomenscentre@gmail.com

LIFELINE INISHOWEN

Îserviciu de informare și consiliere specială privind violența domestică. ☎ 074 93 73232 ✉ support@ldvs.org 🌐 www.ldvs.org

SERVICIILE PRIVIND VIOLENȚA DOMESTICĂ DONEGAL

Lucrul cu femeile și copiii afectați de abuz domestic în Donegal. Linie telefonică gratuită 24 de ore, informații, asistență, cazare de urgență și altele. Servicii. ☎ 1800 262 677 ✉ ddvsrefuge@gmail.com 🌐 www.donegaldomesticviolenceservices.ie

ADĂPOST PENTRU BĂRBAȚI

O comunitate, sigură, prietenoasă, spațiu inclusiv unde bărbații de toate vârstele și din diverse medii se adună și lucrează la proiecte cu obiectivul principal de a promova sănătatea și bunăstarea tuturor bărbaților implicați. 🌐 menssheds.ie/shed_county/ulster/co-donegal/

SPRIJIN PRIN TELEFON ȘI ONLINE PENTRU TOATE VÂRSTELE

URGENȚE

Dacă dvs. sau cineva pe care îl cunoașteți are o criză de sănătate mintală sau este în pericol de sinucidere sau autovătămare, telefonați sau mergeți la medicul de familie, mergeți la Departamentul de Accidente și Urgențe (ED) al celui mai apropiat spital sau sunați la ☎ 999/112 pentru ajutor de urgență.

TEXT 50808

Un serviciu text gratuit 24/7, care oferă totul, de la o conversație liniștitoare la sprijin imediat pentru persoanele care trec printr-o stare mentală negativă, criză de sănătate sau emoțională. Trimiteți SMS cu textul HELLO la 50808 și sau noaptea pentru a discuta cu un voluntar special instruit. 🌐 text50808.ie

LINELE TELEFONICE PENTRU PĂRINȚI

Linia națională de asistență pentru părinți oferă sprijin, informare și îndrumare. ☎ 01 873 3500 Luni - Joi 10:00-21:00, vineri 10:00-16:00

LINELE DE AJUTOR LGBT

Un serviciu confidențial care oferă ascultare, sprijin și informații pentru persoane lesbiene, gay, bisexuali, transgenders și alții, pentru familiile și prietenii lor. ☎ 1890 929 539 Luni - Joi 18:30 - 11:00, vineri 16:00 - 22:00 sâmbătă și duminică 16:00 - 18:00. ✉ info@lgbt.ie 🌐 lgbt.ie

CONȘTIENTIZEAZĂ (AWARE)

Linie de asistență gratuită, asistență prin e-mail și telefon grupuri de sprijin pentru persoanele care suferă de anxietate, depresie tulburare bipolară și alte tulburări legate de starea de spirit. Sprijin, de asemenea, pentru prietenii și familie. ☎ 1800 80 48 48 10:00 - 22:00 zilnic ✉ supportmail@aware.ie 🌐 aware.ie

PIETA

Consiliere, terapie și sprijin gratuit pentru persoanele care se auto-vătămăază, se gândesc la suicid sau care au fost indoliate prin sinucidere. ☎ 1800 247 247 📞 HELP to 51444 🌐 pieta.ie

SAMARITENI

Ajutor de urgență și confidențial, sprijin non-critic ☎ 116 123 permanent 🌐 samaritans.org

BODYWHYS

Linie de asistență telefonică și grupuri de sprijin pentru adulți și persoane tinere care au tulburări de alimentație, precum și familiile acestora. ☎ 01 210 7906 luni, miercuri și duminică 7:30-19:30 și sâmbătă 10:30-12:30. ✉ alex@bodywhys.ie 🌐 bodywhys.ie

ADHD IRLANDA

Sprijin și informații pentru persoane tinere și adulți cu ADHD, îngrijitorii și familiile lor. ☎ 01 874 8349 luni-vineri 9:00-17:30 ✉ info@adhdireland.ie 🌐 adhdireland.ie

SHINE

Sprijin pentru persoanele care trăiesc cu dificultăți ale sănătății mintale, precum și familiile acestora prin informații și educație. ✉ support@shine.ie 🌐 shine.ie

CONSILIERE

HSE SERVICIUL NAȚIONAL DE CONSILIERE

Consiliere gratuită în persoană, online și prin telefon. ☎ 1800 234 119 🌐 www.hse.ie/eng/services/list/4/mental-health-services/national-counselling-service/

CONSILIERE ÎN ÎNGRIJIRE PRIMARĂ (CIPC)

Serviciu de consiliere pe termen scurt de până la 8 sesiuni de consiliere cu consilierii și terapeuți profesioniști. Trimitere de la medicul de familie (GP) sau un membru al echipei de îngrijire primară.

CONSILIERE PENTRU FAMILIILE CELOR DECEDAȚI SAU SUPRAVIEȚUITORILOR DIN ACCIDENTE (HSE)

Consiliere pentru adulți care au experimentat abuz fizic, emoțional, sexual sau neglijare, precum și un deces traumatic. Servicii de Consiliere pentru Regiunea Nord Vestică: ☎ 074 91 67250

Turn2Me

Auto-ajutor, sprijin de la egal la egal și sprijin profesional printr-o platformă online pentru cei care experimentează o sănătate mintală precară. Consiliere online gratuită și grupuri de sprijin pentru persoane tinere între 12-17 ani și adulți. 📞 50808 🌐 turn2me.ie

MyMind

Servicii de consiliere online sau în persoană, cu prețuri mici, plătite de către Departamentul de Sănătate. ✉ hq@mymind.org 🌐 mymind.org

REȚEAUA IRLANDEZĂ DE SPRIJIN

Sprijin de la egal la egal și informații pentru persoanele cu dificultăți ale sănătății mintale. ☎ 01 547 0510 luni-vineri 9:00-17:00 ✉ admin@irishadvocacynetwork.com 🌐 www.irishadvocacynetwork.com

ASOCIAȚIA IRLANDEZĂ PENTRU CONSILIERE ȘI PSIHOTERAPIE

Pentru o listă a Consilierilor și Psihoterapeuților autorizați care practică în Irlanda: ☎ 01 230 3536 🌐 www.iacp.ie

SUICID SAU SUPRAVIEȚUITORI (SOS)

Să încheiem stigmatizarea asociată cu problemele de sănătate mintală, prin ateliere și programe de sprijin despre sănătate mintală, bunăstare și recuperare. ☎ 01 272 2158 ✉ info@suicideorsurvive.ie 🌐 suicideorsurvive.ie

CONSILIERE PENTRU PERSOANELE DIN COMUNITATEA DE CĂLĂTORI

Sprijin prin consiliere pentru persoanele din comunitatea de călători. 🌐 travellerscounselling.ie

NATIONAL TRAVELLER MENTAL SERVICIU DE SĂNĂTATE

Suporturi individuale de sănătate mintală, criză intervenție, consiliere unu la unu și servicii de dependență pentru persoanele din Călători comunitate. ✉ info@exchangehouse.ie 🌐 exchangehouse.ie

SERVICIILE PENTRU DEPENDENȚE

SERVICIILE HSE PENTRU CONSUMATORI DE ALCOOL ȘI DROGURI

Oferă evaluare, tratament, trimitere și administrare post-îngrijire pentru persoane cu dependențe de alcool, droguri și jocuri de noroc. Cu baza în Letterkenny și servicii-satelit în Stranorlar, Donegal, Dungloe, Ardra, Lifford, Moville, Buncrana. Trimiterea se face prin GP sau psihiatru. ☎ 074 912 8769 Puteți vedea o listă completă a Serviciilor HSE de Consiliere alcool și substanțe pentru Comitatul Donegal aici: 🌐 https://www2.hse.ie/services/alcohol-support-and-services/?county=Donegal

SUPPORT HSE PRIN TELEFON PENTRU CONSUMATORI DE ALCOOL ȘI DROGURI

Support confidențial și gratuit prin telefon. ☎ 1800 459 459 luni-vineri 9:30-17:30 ✉ helpline@hse.ie

GRUPUL OPERATIV DE SPRIJIN AL REGIUNII NORD VESTICE PENTRU CONSUMATORII DE DROGURI ȘI ALCOOL - DONEGAL

PROIECTUL DE ÎNCEPUT CDP LETTERKENNY Sprijin lipsit de critică, îndrumare către tratament și educare a consumatorilor de droguri/alcool, familiilor lor și la comunități. Lucrător Sensibilizare Droguri și Alcool, Mary Healy ☎ 086 775 2142 ✉ marychealy@gmail.com

PROGRAMUL FOROIGE DE EDUCAȚIE ȘI PREVENIRE PENTRU CONSUMATORII DE DROGURI, DONEGAL

LUCRĂTOR PROIECT, Lauren Cleary ☎ 086 048 1977 ✉ lauren.cleary@foroige.ie

S. DONEGAL

Lucrător de Sensibilizare pentru Abuz de Substanțe, Damien Daly ☎ 087 701 0520 ✉ Outreach@rycp.ie

LUCRĂTOR DE SPRIJIN ÎNȚEȚINERE PENTRU CENTRUL DE REABILITARE WHITE OAKS

Dermot McDonough ☎ 086 253 7993 ✉ info@whiteoakscentre.com

ALCOOLICI ANONIMI (AA)

Grupuri de sprijin pentru preocupări legate de probleme cu alcoolul ale dvs. sau altora. Întâlnirile AA au loc în mai multe locații. ☎ 01 842 0700

CENTRUL DE REABILITARE WHITE OAKS

Programe de tratament rezidențial pentru cei care suferă de dependențe. Trimiterile se fac prin Serviciul Comunitar de Dependențe HSE (pentru deținătorii de card medical) sau prin contactarea directă a centrului. ☎ 074 93 84400 🌐 whiteoakscentre.com ✉ info@whiteoakscentre.com

FORUMUL PENTRU ALCOOL

Sprijin, informații și servicii pentru persoane, familii și comunități afectate de alcool ☎ 074 91 25596 ✉ info@alcoholforum.org 🌐 alcoholforum.org

RECUPERARE CREATIVĂ

Întâlniri conduse de la egal la egal, de ajutor reciproc, pentru persoane cu comportamente de dependență și Recuperare Creativă separată pentru familii și prietenii. 🌐 www.smartrecovery.ie

JUCĂTORII DE NOROC ANONIMI (GA)

Grupuri de sprijin pentru preocupări legate de probleme cu jocurile de noroc ale dvs. sau altora. ☎ 01 872 1133

SERVICIILE ȘI SPRIJIN PENTRU PERSOANE TINERE

SĂNĂTATEA TA MENTALĂ

Sună la linia HSE de Informare pentru sănătatea ta mintală oricând, în timpul zilei sau nopții: ☎ 1800 111 888

JIGSAW DONEGAL

Sfaturi și sprijin gratuit și confidențial pentru persoane tinere între 12-25 ani și pentru părinți sau adulți îngrijorați. ☎ 074 97 26920 📍 Pearse Road, Letterkenny ✉ donegal@jigsaw.ie 🌐 jigsaw.ie

SERVICIUL PENTRU TINERI DIN DONEGAL

Centrul de Informații pentru Tineri, Cafeneaua pentru tineret The Loft, discuții cu tineri, terapie unu-la-unu pentru tineri între 12-25 ani, program LGBT, mobilizare de servicii, sprijin la examene. ☎ 074 91 29630 🌐 donegalyouthservice.ie

FOROIGE

Foroige este o organizație națională pentru dezvoltarea tineretului care desfășoară programe despre sănătate și bunăstare. ✉ infodonegal@foroige.ie

CENTRU DE SPRIJIN PENTRU FAMILIILE UCRAINESE

Platforma interculturală Donegal oferă sprijin copiilor și familiile din Ucraina în încercarea acestora de a se adapta la viața din Comitatul Donegal. Acest serviciu este susținut de CYPSC Donegal și Tusla. ☎ 086 103 5743 (Roisin) ✉ roisin.ufsh@gmail.com

Donegal Nord:

Ofițer regional însărcinat cu Tineretul și Ofițer de Dezvoltare a Clubului: Danny Harkin ✉ Danny.Harkin@foroige.ie ☎ 086 780 8867

Donegal Sud:

Ofițer regional însărcinat cu Tineretul și Ofițer de Dezvoltare a Clubului: Susan Cleary ✉ susan.cleary@foroige.ie ☎ 086 048 4482

CHILDLINE (LINIA COPILULUI)

Serviciul Irlandei non-stop de ascultare a persoanelor tinere până la 18 ani. Childline este un serviciu oferit de Societatea Irlandeză de Prevenire a Cruzimii față de Copii (ISPCC) ☎ 1800 66 66 66 oricând 📞 50101 oricând 🌐 childline.ie

BeLooG To

Sprijin, informare și grupuri pentru persoane tinere care sunt lesbiene, homosexuale, bisexuale, transgender, și intersex (LGBTI+) din Irlanda, precum și pentru părinții sau îngrijitorii acestora. ☎ 01 670 6223 ✉ info@belongto.org 🌐 belongto.org

SPUNOUT

Site-ul de informare a tinerilor din Irlanda despre o multitudine de subiecte, inclusiv sănătatea mintală. 📞 SPUNOUT la 50808 pentru a vorbi cu un voluntar instruit 🌐 spunout.ie

BARNARDOS

Servicii pentru copii, familii și comunități, ce ajută la transformarea vieților copiilor vulnerabili afectați de experiențe traumatizante din copilărie. ☎ 01 453 0355 ✉ info@barnardos.ie 🌐 barnardos.ie

ADHD Irlanda

Sprijin și informare pentru persoane tinere și adulți cu ADHD, precum și îngrijitorii și familiile acestora. ☎ 01 874 8349 ✉ info@adhdireland.ie 🌐 adhdireland.ie

TEENLINE IRLANDA

Un serviciu telefonic gratuit pentru adolescenți, operat de către Societatea Irlandeză pentru Prevenirea Cruzimii față de Copii (ISPCC). ☎ 1800 833 634

AL ANON & AL TEEN

Sprijin pentru familiile afectate de dependența de alcool la persoanele tinere. Se țin întâlniri în tot ținutul Donegal. ☎ 01 873 2699

SERVICIILE ȘI SPRIJIN PENTRU PERSOANELE ÎN VÂRSTĂ

ALONE

Sprijin național și linie de trimitere pentru persoane în vârstă ☎ 0818 222 024. 08:00-20:00 🌐 Alone.ie

SOCIETATEA ALZHEIMER DIN IRLANDA

Sprijin emoțional și informații disponibile la nivel național și local. Puteți vedea întreaga gamă de servicii disponibile în ținutul Donegal aici: 🌐 www.alzheimer.ie/services-in-your-county ☎ 1800 341 341 de luni până vineri 10:00-17:00 / sâmbătă 10:00-16:00 ✉ helpline@alzheimer.ie

THIRD AGE IRLANDA

Serviciu confidențial de discuții pentru persoane în vârstă, cu voluntari instruiți în vârstă. ☎ 1800 804 591 între 10:00 și 22:00 în fiecare zi 🌐 thirdayeireland.ie

AGE FRIENDLY IRLANDA

Programe și rețele de susținere pentru persoane în vârstă ☎ 046 909 7000 🌐 agefriendlyireland.ie

BEREAVEMENT (DECES)

МЕЖКУЛЬТУРНАЯ ПЛАТФОРМА В ГРАФСТВЕ ДОНЕГАЛ

Чтобы получить консультацию или помощь переводчика в любой из этих служб, обращайтесь в Межкультурную платформу графства Донегал (Donegal Intercultural Platform). 📍 No. 18, Academy Court, St Oliver Plunkett Rd, Letterkenny 📧 donegalip@gmail.com 📞 074 91 16075 (офис) 📞 086 084 1433 (Paul) 📞 086 455 7475 (Nolunga) 🌐 www.interculturaldonegal.org



СЛУЖБЫ И УСЛУГИ В СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ В ГРАФСТВЕ ДОНЕГАЛ

СЕМЕЙНЫЙ ВРАЧ (GP)

GP, то есть врач общей практики, занимает центральную роль в медицинской системе Ирландии и в большинстве случаев является первым человеком, с которым вы встретитесь, если заболите. GP может предоставить поддержку и информировать о способах решения психологических проблем.

ПОИСК СЕМЕЙНОГО ВРАЧА (GP)

GP работают в общих практиках, центрах первичной медицинской помощи, отдельных практиках или оздоровительных центрах. Вы можете найти GP в вашей местности, используя сервис карты поиска услуг службы охраны здоровья (HSE Service Finder Map). Вам не нужен PPS номер или другие документы для посещения врача. 🌐 www2.hse.ie/services/find-a-gp/

ГРАФИК РАБОТЫ

В основном, GP, Центр Первичной Помощи или Оздоровительные Центры работают с Пн по Пт с 9:00 до 17:00 с перерывом 13:00 - 14:00. Большинство из них работает только по предварительной записи.

ВЕЧЕРНЕЕ ВРЕМЯ И ВЫХОДНЫЕ ДНИ

NOWDOC обеспечивает неотложную помощь пациентам в нерабочее время медицинских практик с 17:00 до 9:00 Пн - Пт и по выходным. Сначала вам нужно позвонить в эту службу. Если ваша медицинская жалоба не относится к неотложной помощи, вы должны записаться на приём к GP в его рабочее время. 📞 0818 400 911

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЦЕНТРЫ

Оздоровительные центры предлагают широкий спектр услуг первичной помощи и общественных услуг в большинстве городов и деревень графства Донегал. Найдите самый близлежащий оздоровительный центр здесь: 🌐 www.hse.ie/eng/services/list/1/hodonegal/healthcentres/health-centres-in-donegal.html

МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА/КАРТА ПАЦИЕНТА GP

Чтобы подать заявку на изготовление медицинской карты, карты пациента GP или другой финансовой помощи, зайдите на сайт: 🌐 www2.hse.ie/services/schemes-allowances/

НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ БОЛЬНИЦЫ/ОТДЕЛЕНИЯ НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ

Отделение неотложной помощи в больницах обеспечивает срочную помощь в случае серьезных травм или угрожающих жизни чрезвычайных случаях. Чтобы попасть в ED университетских больниц Леттеркени или Слайго, вы можете вызвать скорую помощь по телефону или добраться туда самостоятельно. Университетская больница Леттеркени 📞 074 91 25888 Университетская больница Слайго 📞 074 91 71111

Если вам требуется переводчик, то вы можете обратиться к сотрудникам больницы.

СЛУЖБА НЕОТЛОЖНОЙ СКОРОЙ ПОМОЩИ

В Ирландии есть два телефона неотложной помощи: 📞 112 и 📞 999. По ним звонят, если кто-то серьезно заболел, ранен или существует риск смерти человека.

СЛУЖБА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В ГРАФСТВЕ ДОНЕГАЛ

Служба психического здоровья обеспечивает широкий спектр общественных и стационарных услуг. Вы можете найти полный список здесь: 🌐 www.hse.ie/eng/services/list/1/hodonegal/mental-health-services/ 📞 074 91 23788 📍 Donegal Mental Health Administrator, Tirrionaill House, Letterkenny, Co. Donegal

НАПРАВЛЕНИЕ

Большинство служб являются доступными через ваш GP.

НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ

При возникновении необходимости в неотложной помощи в нерабочее время GP, рекомендуется обратиться в службу неотложной помощи местной больницы.

ТУСЛА (TUSLA)

Широкий спектр служб поддержки семей здесь: 🌐 www.tusla.ie/services/family-community-y-support/family-resource-centres/find-family-resource-centre/#Donegal

СЛУЖБА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ (SAMHS)

Обследование и лечение молодёжи и их семей, которые ощущают психологические трудности. г. Донегал: 📍 Primary Care Centre, Donegal Town 📞 074 98 98100 Банкрена: 📍 Primary Care Center, Bunrana 📞 074 98 98720 Леттеркени: 📍 Rossan College Complex, Letterkenny 📞 074 91 20340

ОБЩЕСТВЕННАЯ СЛУЖБА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВОЗРОСЛЫХ (HSE)

Банкрена: 📍 Primary Care Center, Bunrana 📞 074 98 98 800 Леттеркени: 📍 Scally Place, Letterkenny 📞 074 91 97150 📞 074 91 97185 Данглоу: 📍 Spitalul communitar, Dungloe 📞 074 95 21860 г. Донегал: 📍 Ard Nua Hospital Campus, Donegal Town 📞 074 9743051

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА ПЕРВИЧНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

Банкрена: 📍 Primary Care Center, Bunrana 📞 074 98 98665/074 98 98661 г. Донегал: 📍 Primary Care Centre, Donegal Town 📞 074 98 98076 📞 074 98 98065 Данглоу: 📍 Community Hospital, Dungloe 📞 074 95 21044 Леттеркени: 📍 County Clinic, St. Conal's Campus, Letterkenny 📞 074 91 04641

СЛУЖБЫ ПОДДЕРЖКИ ОБЩЕСТВА

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА В ГРАФСТВЕ ДОНЕГАЛ

Сотрудничество с рядом органов управления охраны здоровья и другими государственными службами, волонтерскими и общественными группами с целью предоставления советов и поддержки, распространения информации, повышения уровня знаний, услуги направления, руководства и обеспечения обучения. Офицер ресурсов: Ciara Wray 📍 HSE Donegal Mental Health Services, St. Conal's Campus, Letterkenny 📞 086 837 9909 📧 ciara.wray@hse.ie

ПОДКЛЮЧИТЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В ДОНЕГАЛЕ

Улучшение осведомленности и понимания проблем психического здоровья в графстве Донегал и содействия развитию психического здоровья. 🌐 connectmentalhealth.ie 📧 info@connectmentalhealth.ie

ГРОУ (GROW)

Общественная организация с группами поддержки по всему графству, которые предлагают индивидуальную и онлайн поддержку и обучение эмоционального и психического благополучия с помощью встреч, тренингов и проектов, которые проводятся каждую неделю. 📞 074 91 61628 Пн - Чт 8:30 - 14:00 📍 northwestregion@grow.ie 🌐 grow.ie

КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР ИЗНАСИЛОВАНИЙ В ГРАФСТВЕ ДОНЕГАЛ

Консультации, поддержка и советы жертвам изнасилования и сексуального насилия в конфиденциальной, безопасной и дружественной среде. 📞 1800 44 88 44 📞 074 91 28211 📧 info@donegalrapcrisis.ie

ЖЕНСКИЙ ЦЕНТР В ГРАФСТВЕ ДОНЕГАЛ

Информирование о домашнем насилии и травмах, бесплатные и дешёвые общественные консультации для всех полов в женских центрах таких городов как Донегал, Леттеркени, Киллибег, Белишенон, Фалкарах, Данглоу та Карндонах. 📞 074 91 24985 📍 Port Road, Letterkenny 📧 donegalwomencentre@gmail.com

СЛУЖБА СПАСЕНИЯ ЖИЗНИ В ИНИШОУЕНЕ

Информирование и консультации о домашнем насилии, а также сопутствующие службы. 📞 074 93 73232 📧 support@dvs.org 🌐 www.dvs.org

СЛУЖБА БОРЬБЫ С ДОМАШНИМ НАСИЛИЕМ В ДОНЕГАЛЕ

Работа с женщинами и детьми, которые испытали домашнее насилие в графстве Донегал. Круглосуточная горячая линия, информирование, поддержка, предоставление срочного убежища и другие службы. 📞 1800 262 677 📧 dvsrefuge@gmail.com 🌐 www.donegaldomesticviolenceservices.ie

УБЕЖИЩЕ ДЛЯ МУЖЧИН

Общественное, безопасное, доброжелательное, инклюзивное пространство, где мужчины любого возраста и происхождения собираются и работают над проектами, главной целью которых является улучшение здоровья и благополучия всех вовлеченных мужчин. 🌐 menssheds.ie/shed_county/ulster/co-donegal/

ТЕЛЕФОННАЯ И ОНЛАЙН ПОДДЕРЖКА ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ

НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ

Если у вас или у ваших знакомых случился психологический кризис или возник риск суицида или причинения себе вреда, позвоните или посетите ваш GP, обратитесь в службу чрезвычайных ситуаций (ED) в ближайшей больнице или позвоните 📞 999/112 для срочной помощи.

SMS СООБЩЕНИЯ 50808

Служба бесплатных сообщений работает 24/7 и обеспечивает всё: от успокаивающего разговора до срочной помощи людям, которые страдают от психологического или эмоционального кризисного состояния. Пошлите 📱 HELLO на номер 50808 круглосуточно, для общения с квалифицированным волонтером. 📧 text50808.ie

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Национальный телефон доверия для родителей, который предоставляет поддержку, информирование и сопровождение. 📞 01 873 3500, Пн - Чт 10:00 - 21:00, Пт 10:00 - 16:00.

ПИТА

Бесплатные консультации, терапия и поддержка людей, которые могут причинить себе вред, думают о самоубийстве или переживают потерю близкого человека из-за самоубийства. 📞 1800 247 247 📱 HELP to 51444 🌐 pieta.ie

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ЛГБТ

Конфиденциальная служба, в которой выслушают, поддержат и информируют людей нетрадиционной ориентации (лесбиянок, геев, бисексуалов, трансгендеров и интерсексуалов), их родственников и друзей. 📞 1890 929 539, Пн - Чт 18:30 - 22:00, Пт 16:00 - 22:00, Сб - Нд 16:00 - 18:00. 📧 info@gbt.ie 🌐 lgbt.ie

ИНФОРМИРОВАНИЕ

Бесплатная горячая линия, имел поддержку и телефонные группы поддержки для людей, которые чувствуют тревогу, депрессивные биполярные расстройства и состояния связаны с настроением. А также, служба поддержки для друзей и семьи. 📞 1800 80 48 48 10:00 - 22:00 каждый день. 📧 supportmail@aware.ie 🌐 aware.ie

САМАРИТАНЕ

Неотложная помощь и конфиденциальная, неосуждающая поддержка. 📞 116 123 в любое время. 🌐 samaritans.org

БОДИУАЙС

Телефон доверия и групповая поддержка для взрослых и молодёжи с расстройствами поведения, а также их семей. 📞 01 210 7906 Пн, Ср, Нд 19:30 - 21:30, Сб 10:30 - 12:30. 📧 alex@bodywhys.ie 🌐 bodywhys.ie

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ СТРАДАЮТ ОТ СИМТОМОВ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ В ИРЛАНДИИ

Служба поддержки и информирования молодёжи и взрослых с симптомами ADHD, их опекунов и родственников. 📞 01 874 8349 Пн - Пт 9:00 - 17:30 📧 info@adhdireland.ie 🌐 adhdireland.ie

ШАЙН

Служба поддержки людей, у которых есть трудности с психическим здоровьем, а также их родственников с помощью информирования и обучения. 📧 support@shine.ie 🌐 shine.ie

КОНСУЛЬТАЦИИ

НАЦИОНАЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАТИВНАЯ СЛУЖБА

Бесплатные, индивидуальные, онлайн и телефонные консультации. 📞 1800 234 119 🌐 www.hse.ie/eng/services/list/4/mental-health-services/national-counselling-service/

КОНСУЛЬТАЦИИ О ПЕРВИЧНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

Служба краткосрочных консультаций, до 8 сессий, с профессиональными консультантами и терапевтами. Направление от GP или от врача первичной медицинской помощи.

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ ТЕХ, КТО ПЕРЕЖИЛ НАСИЛИЕ ИЛИ ПОТЕРЯЛ БЛИЗКИХ

Консультации для взрослых, которые пережили в детстве физическое, эмоциональное, сексуальное насилие или пренебрежение и потерю, которая нанесла им травму. Службы консультирования в Св - 3п регионе: 📞 074 91 67250

ТернТуми

Самомощь, поддержка ровесниками и профессиональная поддержка с помощью онлайн платформы для тех, у кого слабое психическое здоровье. Бесплатные онлайн консультации и группы поддержки для молодых людей 12 - 17 лет и для взрослых. 📱 50808 🌐 turn2me.ie

МайМайнд

Онлайн и индивидуальные консультации по укреплению оплаты труда, которые поддерживаются департаментом здоровья. 📧 hq@mymind.org 🌐 mymind.org

ИРЛАНДСКОЕ СООБЩЕСТВО АДВОКАТОВ

Адвокатская помощь ровесникам, поддержка и информирование людей с психическими трудностями. 📞 01 547 0510 Пн - Пт 9:00 - 17:00 📧 admin@irishadvocacynetwork.com 🌐 www.irishadvocacynetwork.com

ИРЛАНДСКАЯ АССОЦИАЦИЯ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОТЕРАПИИ

Список зарегистрированных практикующих консультантов и психотерапевтов Ирландии: 📞 01 230 3536 🌐 www.iacr.ie

САМОУБИЙСТВО ИЛИ ВЫЖИВАНИЕ

Уничтожение стигматизации, связанной с проблемами психического здоровья, с помощью семинаров и программ поддержки психического здоровья, оздоровления и восстановления. 📧 info@suicideorsurvive.ie 📞 01 272 2158 📧 suicideorsurvive.ie

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

Консультационная поддержка людей из сообщества путешественников. 🌐 travellercounselling.ie

НАЦИОНАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕТЕШЕСТВЕННИКОВ

Индивидуальная поддержка психического здоровья, кризисное вмешательство, личные консультации и наркологические службы для людей из сообщества путешественников. 📧 info@exchangehouse.ie 🌐 exchangehouse.ie

НАРКОЛОГИЧЕСКИЕ СЛУЖБЫ

ДЕПАРТАМЕНТ ЛЕЧЕНИЯ АЛКОГОЛИЗМА И НАРКОМАНИИ

Проводит диагностику, лечение, направление и последующую реабилитацию людям с алкогольной, наркотической и игровой зависимостями. Департамент лечения алкоголизма и наркомании графства Донегал, который размещён в Леттеркени вместе с сопутствующими службами в таких городах как Странорлар, Донегал, Данглоу, Ардара, Лиффорд, Муовиль, Банкрена. Направление на лечение выдаётся GP или консультирующим психиатром. 📞 074 912 8769 Вы найдёте полный перечень служб департамента консультаций по алкогольным и психоактивным зависимостям в Донегае здесь: 🌐 https://www2.hse.ie/services/alcohol-support-and-services/?county=Donegal

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ НАРКО И АЛКОЗАВИСИМЫХ

Бесплатная конфиденциальная горячая линия. 📞 1800 459 459 Пн - Пт 9:30 - 17:30 📧 helpline@hse.ie

СЕВЕРНО-ЗАПАДНАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ РОБОЧАЯ ГРУППА ПО БОРЬБЕ С НАРКОТИКАМИ И АЛКОГОЛЕМ - СЛУЖБЫ ГРАФСТВА ДОНЕГАЛ

Служба поддержки клиентов в ЛЕТТЕРКЕНИ

Неосуждающая поддержка, рекомендации лечения и обучения тех, кто употребляет наркотики/алкоголь, их семей и общества. Работник по информационной работе о наркотической и алкогольной зависимостей Mary Healy 📞 086 775 2142 📧 marychealy@gmail.com

ПРОГРАММА РОЗЬЯСНЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОЗАВИСИМОСТЕЙ В ГРАФСТВЕ ДОНЕГАЛ

Сотрудник проекта Lauren Cleary 📞 086 048 1977 📧 lauren.cleary@foroige.ie

ЮЖНЫЙ ДОНЕГАЛ

Сотрудник по информационной работе о злоупотреблении психоактивными веществами Damien Daly 📞 087 701 0520 📧 Outreach@rycp.ie

РАБОТНИК РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА УАЙТ ОУК

Dermot McDonough 📞 086 253 7993 📧 info@whiteoakscentre.com

ОБЩЕСТВО АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ

Касается деятельности вашей или любой другой группы поддержки зависимых от алкоголя. Встречи членов АА происходят во многих местах. 📞 01 842 0700

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР УАЙТ ОУК

Программы стационарного лечения для тех, кто страдает от зависимостей. Направление осуществляется через соответствующую службу департамента здоровья (для владельцев medical card) или непосредственное обращения в центр. 📧 info@whiteoakscentre.com 📞 074 93 84400 🌐 whiteoakscentre.com

АЛКОГОЛЬНЫЙ ФОРУМ

Поддержка, информирование и службы для родителей людей, семей и обществ, которым алкоголь причинил вред. 📞 074 91 25996 📧 info@alcoholforum.org 🌐 alcoholforum.org

РАЗУМНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Получите взаимопомощи от ровесников людям с зависимостями и отдельное восстановление для родственников и друзей. 🌐 www.smartrecovery.ie

СООБЩЕСТВО АНОНИМНЫХ АЗАРТНЫХ ИГРОКОВ

Касается деятельности вашей или любых других групп поддержки зависимых игроков. 📞 01 872 1133

СЛУЖБЫ ПОДДЕРЖКИ МОЛОДЁЖИ

ВАШЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Вы можете звонить круглосуточно на информационную линию этой службы. 📞 1800 111 888

ДЖИГСОУ В ДОНЕГАЛЕ

Бесплатная и конфиденциальная служба по предоставлению советов и поддержке относительно психического здоровья для молодёжи 12 - 25 лет и для родителей или опекунов взрослых. 📞 074 97 26920 📍 Pearse Road, Letterkenny 🌐 jigsaw.ie 📧 donegal@jigsaw.ie

МОЛОДЁЖНЫЙ ЦЕНТР В ГРАФСТВЕ ДОНЕГАЛ

Информационный центр для молодёжи, молодёжное кафе в молодёжном стиле, подростковый чат, индивидуальная терапия для молодёжи 12 - 25 лет, ЛГБТ программа, информационная служба, поддержка на экзаменах. 📞 074 91 29630 🌐 donegalyouthservice.ie

ФЕРОЙГЕ

Феройге - это национальная организация развития молодёжи, которая поддерживает программы здоровья и благополучия. 📧 infodonegal@foroige.ie

Северная часть графства Донегал:

Региональный референ по делам молодёжи и развития клуба: Денни Гаркин 📧 Danny.Harkin@foroige.ie 📞 086 780 8867

УКРАИНСКИЙ ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ СЕМЬИ

Межкультурная Платформа графства Донегал предлагает поддержку для детей и семей из Украины, чтобы помочь им интегрироваться в повседневную жизнь графства Донегал. Этот сервис поддерживается службами по делам детей и молодёжи (СYPSC) в графстве Донегал и организацией Тусла (Tusla). 📞 086 103 5743 (Roisin) 📧 roisin.ufsh@gmail.com

Южная часть графства Донегал:

Региональный референ по делам молодёжи и развития клуба: Сюзен Клеери 📧 susan.cleary@foroige.ie 📞 086 048 4482

ТЕЛЕФОННАЯ СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ

Ирландская круглосуточная телефонная служба, в которой выслушают молодёжь до 18 лет. CHILDLINE - это служба ирландского общества предупреждения насилия над детьми (Irish Society for the Prevention of Cruelty to Children/ISPCC). 📞 1800 66 66 66 в любое время. Бесплатные 📱 50101 в любое время 🌐 childline.ie

БИЛОНГ ТУ

Поддержка, информирование и группы для молодых людей в Ирландии, таких как лесбиянки, геи, бисексуалы, интерсексуалы (LGBTI+), а также их родителей и опекунов. 📞 01 670 6223 📧 info@belongto.org 🌐 belongto.org

СПАНАУТ

Ирландский молодёжный информационный сайт, который освещает много тем, включительно с психическим здоровьем. Бесплатные 📱 SPUNOUT на номер 50808 для общения с квалифицированным волонтером. 🌐 spunout.ie

БЕРНАДОС

Службы для детей, семей и сообществ направленные на изменения жизни детей, которые пострадали от неблагоприятного опыта детства. 📞 01 453 0355 📧 info@barnardos.ie 🌐 barnardos.ie

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ В ИРЛАНДИИ

Поддержка и информирование молодёжи и взрослых с ADHD, а также их родственников и опекунов. 📞 01 874 8349 🌐 adhdireland.ie 📧 info@adhdireland.ie

ТЕЛЕФОННАЯ СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Бесплатная телефонная служба для подростков, руководящаяся ирландским обществом по предотвращению насилия над детьми (Irish Society for the Prevention of Cruelty to Children/ISPCC). 📞 1800 833 634

АЛ АНОН ЕНД АЛ ТИН

Поддержка семей, страдающих от алкогольной зависимости молодёжи. Встречи проводятся по всему графству Донегал. 📞 01 873 2699

СЛУЖБЫ И ПОДДЕРЖКА ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

ОДИНОКИЕ

Национальная поддержка и служба обращений для старших людей. 📞 0818 222 024 8:00 - 20:00 🌐 Alone.ie

СООБЩЕСТВО ЗАБОЛЕВАНИЯ АЛЬЦЕЙМЕРА В ИРЛАНДИИ

Эмоциональная поддержка и информирование, доступные на национальном и местном уровнях. Полный спектр услуг, доступных в графстве Донегал, здесь: Сайт: 🌐 www.alzheimer.ie/services-in-your-county 📞 1800 341 341 Пн - Пт 10:00 - 17:00, Сб 10:00 - 16:00 📧 helpline@alzheimer.ie

ИРЛАНДИЯ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА

Служба конфиденциального общения для людей пожилого возраста, которое проводится квалифицированными старшими волонтерами. 📞 1800 804 591, 10:00 - 22:00 🌐 thirdageireland.ie

ИРЛАНДИЯ, ДРУЖЕСТВЕННАЯ К ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ

Программы и сети для поддержки людей пожилого возраста. 📞 046 909 7000 🌐 agefriendlyireland.ie

ТЯЖЕЛАЯ УПРАТА

Вы можете просмотреть список поддержки и услуг для людей, переживающих тяжелую утрату, здесь: 🌐 www2.hse.ie/wellbeing/mental-health/bereavement-supports-and-services.html

ПОДКЛЮЧАЙТЕ - ПОДДЕРЖИВАЙТЕ - ОРГАНИЗИРУЙТЕ

ПОДДЕРЖИТЕ РАБОТУ ДОНЕГАЛЬСКОЙ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ ПЛАТФОРМЫ С ПОМОЩЬЮ ВОЛОНТЕРСТВА, РАБОТЫ С БЕНЕФИЦИАРИЯМИ, ЛИЦАМИ, ХОДАТАЙСТВУЮЩИМИ О ПРЕДОСТАВЛЕНИИ МЕЖДУНАРОДНОЙ ЗАЩИТЫ, И МИГРАНТАМИ В ДОНЕГАЛЕ.

📞 / 📱 086 0841433 или 📧 donegalip@gmail.com

MIĘDZYKULTUROWA PLATFORMA DONEGAL

Aby uzyskać poradę i pomoc tłumacza w dostępie do którejkolwiek z usług, skontaktuj się z Platformą Międzykulturową Donegal. No. 18, Academy Court, St Oliver Plunkett Rd, Letterkenny ☎ 074 91 16075 (Office) ☎ 086 084 1433 (Paul) ☎ 086 455 7475 (Nolunga) www.interculturaldonegal.org donegalip@gmail.com

Wsparcie i Usługi dla Zdrowia i Dobrego Samopoczucia w Hrabstwie Donegal

CENTRUM WSPARCIA RODZIN Z UKRAINY

Donegal Intercultural Platform dostarcza pomocy w przystosowaniu się do życia w hrabstwie Donegal dla dzieci i rodzin z Ukrainy. Ta usługa jest wspierana przez CYPSC i Tusla. ☎ 086 103 5743 (Roisin) roisin.ufsh@gmail.com

LEKARZ OGÓLNY / PIERWSZEGO KONTAKTU / RODZINNY (GP)

Lekarz ogólny/pierwszego kontaktu/rodzinny (GP) odgrywa kluczową rolę w irlandzkiej służbie zdrowia i w większości przypadków jest pierwszą osobą, z którą się spotkasz, jeśli jesteś chory. Lekarz rodzinny może zaoferować wsparcie i informacje na temat różnych problemów ze zdrowiem psychicznym. GP poinformuje cię o dostępnych formach wsparcia, skieruje cię do poradni zdrowia psychicznego lub na terapię.

ZNAJŹDŹ LEKARZA
Lekarze pierwszego kontaktu (GP) pracują w przychodniach, ośrodkach podstawowej opieki zdrowotnej lub pojedynczych gabinetach lekarskich, które możesz znaleźć w swojej okolicy na HSE Service Finder Map. Na wizytę nie potrzebujesz numeru PPS ani innych dokumentów. www2.hse.ie/services/find-a-gp/

GODZINY PRZYJĘĆ
Zazwyczaj gabinety i przychodnie są czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00 - 17:00 i są zamknięte od 13:00 do 14:00. Większość przyjmuje pacjentów po wcześniejszym umówieniu wizyty.

WIECZORY I WEEKENDY
NoWDOC zapewnia pilną opiekę lekarską w nagłych przypadkach poza godzinami pracy przychodni pomiędzy 17:00 - 9:00 od poniedziałku do piątku i w weekendy. Należy najpierw skontaktować się z NOWDOC telefonicznie. Jeśli twój przypadek nie jest nagły, powinieneś umówić się na wizytę do lekarza ogólnego (GP) w godzinach pracy przychodni. ☎ 0818 400 911

PRZYCHODNIE OGÓLNE
Przychodnie ogólnie zapewniają szeroką gamę podstawowej opieki zdrowotnej i usługi środowiskowe w większości miast i wsi w hrabstwie Donegal. Znajdź najbliższą przychodnię na stronie: www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/donegal/healthcentres/health-centres-in-donegal.html

KARTA MEDYCZNA/KARTA WIZYT U LEKARZA
Aby ubiegać się o kartę medyczną, kartę wizyt lekarza rodzinnego oraz inne wsparcie finansowe wejdź na stronę internetową: www2.hse.ie/services/schemes-allowances/

OPIEKA RATUNKOWA

SZPITAL PUBLICZNE I POGOTOWIE RATUNKOWE
Oddział ratunkowy w szpitalu zapewnia pilną opiekę w przypadku poważnych obrażeń lub sytuacji zagrożenia życia. Aby uzyskać dostęp do SOR w Szpitalu Uniwersyteckim w Letterkenny lub Szpitalu Uniwersyteckim w Sligo możesz zadzwonić po karetkę pogotowia ratunkowego lub udać się tam na własną rękę.

Letterkenny University Hospital ☎ 074 91 25888

Sligo University Hospital ☎ 074 91 71111

Jeśli potrzebujesz tłumacza podczas umówionej wizyty, zapytaj członka personelu szpitala.

KARETKA POGOTOWIA RATUNKOWEGO
W Irlandii funkcjonują dwa darmowe numery alarmowe ☎ 112 oraz ☎ 999. Te numery używane są aby wezwać karetkę pogotowia, gdy ktoś jest ciężko chory, ranny lub istnieje zagrożenie życia.

PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Poradnia Zdrowia Psychicznego świadczy wsparcie, porady i usługi w szerokim zakresie zdrowia psychicznego, zarówno w społeczności w hrabstwie Donegal jak i dla pacjentów na oddziale szpitalnym. ☎ 074 91 23788 Sprawdź kompletną listę na stronie: www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/donegal/mental-health-services/

Donegal Mental Health Administrator, Tironaill House, Letterkenny, Co. Donegal

SKIEROWANIE
Wiele usług z zakresu zdrowia psychicznego jest dostępnych za pośrednictwem Twojego Lekarza pierwszego kontantu (GP).

OPIEKA W NAGŁYCH WYPADKACH
W nagłych wypadkach i poza godzinami pracy poradni ogólnej, zaleca się przybycie na oddział ratunkowy w najbliższym szpitalu.

USŁUGI ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY (CAMHS)
Diagnostowanie i leczenie młodych osób doświadczających problemów ze zdrowiem psychicznym i wsparcie dla ich rodziców.

Donegal Town: Primary Care Centre, Donegal Town ☎ 074 98 98100
Buncrana: Primary Care Centre, Buncrana ☎ 074 98 98720
Letterkenny: Rossan College Complex, Letterkenny ☎ 074 91 20340

USŁUGI ZDROWIA PSYCHICZNEGO DOROSŁYCH

Buncrana: Primary Care Centre, Buncrana ☎ 074 98 98 800
Letterkenny: Scally Place, Letterkenny ☎ 074 91 97150 ☎ 074 91 97185
Dungloe: Community Hospital, Dungloe ☎ 074 95 21860
Donegal Town: Ard Nua Hospital Campus, Donegal Town ☎ 074 9743051

PODSTAWOWA OPIEKA PSYCHOLOGICZNA
Buncrana: Primary Care Centre, Buncrana ☎ 074 98 98665/074 98 98661
Donegal Town: Primary Care Centre, Donegal Town ☎ 074 98 98076 ☎ 074 98 98065
Dungloe: Community Hospital, Dungloe ☎ 074 95 21044
Letterkenny: County Clinic, St Conal's Campus, Letterkenny ☎ 074 91 04641

SIEĆ CENTRÓW POMOCY RODZINOM (TUSLA)
Sprawdź dostępne usługi wsparcia rodziny Tusla na stronie: www.tusla.ie/services/family-community-support/family-resource-centres/find-family-resource-centre/#Donegal

USŁUGI WSPARCIA SPOŁECZNOŚCI

ZAPOBIEGANIE SAMOBÓJSTWOM W HRABSTWIE DONEGAL
Współpraca między irlandzką służbą zdrowia (HSE) i innymi państwowymi organizacjami, wolontariatami i grupami społecznymi w celu udzielania porad i wsparcia, dzieleniem się informacjami, podnoszeniem świadomości, koordynowaniem oraz prowadzeniem i przeprowadzaniem szkoleń. Pracownik prowadzący: Ciara Wray ☎ HSE Donegal Mental Health Services, St. Conal's Campus, Letterkenny ☎ 086 837 9909 ciara.wray@hse.ie

ZDROWIE PSYCHICZNE DONEGAL
Poprawa świadomości i zrozumienia problemów ze zdrowiem psychicznym wśród społeczności w hrabstwie Donegal i promowanie pozytywnego podejścia do zagadnień zdrowia psychicznego. info@connectmentalhealth.ie connectmentalhealth.ie

GROUP
Społeczna organizacja składająca się z grup wsparcia na terenie hrabstwa, które udzielają i dostarczają wsparcie i edukację na temat dobrego samopoczucia emocjonalnego i psychicznego poprzez cotygodniowe spotkania, szkolenia i projekty informacyjne zarówno osobiście i online. ☎ 074 91 61628 Poniedziałek - Czwartek 8:30 - 14:00 northwestregion@grow.ie grow.ie

CENTRUM POMOCY PO GWALCIE
Doradztwo, wsparcie terapeutyczne, porady i pomoc w bezpiecznym, poufnym i przyjaznym środowisku dla osób, które doświadczyły gwałtu i przemoc seksualnej ☎ 1800 44 88 44 ☎ 074 91 28211 info@donegalraprecrisis.ie

CENTRUM KOBIEC DONEGAL
Informacje, doradztwo w zakresie dedykowanej przemocy domowej i traumy, bezpłatne i tanie poradnictwo środowiskowe dla wszystkich tożsamości płciowych. Główny oddział: Centrum Kobiet, Letterkenny. Placówki w Killybegs, Ballyshannon, Falcarragh, Dungloe i Carnadonagh. ☎ 074 91 24985 ☎ Port Road, Letterkenny donegalwomenscentre@gmail.com

LIFELINE INISHOWEN
Informacja, porady terapeutyczne, doradztwo i wsparcie dla osób doświadczonych przemocą domową. ☎ 074 93 73232 support@ldvs.org www.ldvs.org

POMOC PRZEMOCY W RODZINIE DONEGAL
Pracujemy z kobietami i dziećmi, które doświadczyły przemocy domowej w hrabstwie Donegal. Zapewniamy: 24/7 Telefon Zaufania, informacje, wsparcie, awaryjne zakwaterowanie i inne. ☎ 1800 262 677 ddvsrefuge@gmail.com www.donegaldomesticviolenceservices.ie

MĘSKA STODOŁA
Oparta na społeczności, oferująca bezpieczne, przyjazne miejsce organizacja, w której mężczyźni w różnym wieku i z różnych środowisk zbierają się razem, żeby pracować nad projektami. Głównym celem tych spotkań jest zadbanie o zdrowie i samopoczucie wszystkich uczestników. menssheds.ie/shed_county/ulster/co-donegal/

TELEFONICZNE I INTERNETOWE WSPARCIE DLA OSÓB W KAŻDYM WIEKU

NAGŁY WYPADEK
Jeśli ty lub ktoś, kogo znasz znajduje się w sytuacji kryzysowej pod względem zdrowia psychicznego lub jest zagrożony samobójstwem lub samookaleceniem, zadzwoń lub zwróć się po pomoc do swojego lekarza ogólnego (GP) lub do oddziału ratunkowego (ED) najbliższego szpitala ☎ 999/112.

TEXT 50808
Bezpłatna usługa SMS dostępna 24/7, zapewniająca wszystko od uspokajającej rozmowy do natychmiastowego wsparcia dla osób przechodzących psychiczny lub emocjonalny kryzys. Wyślij SMS #HELLO pod numer 50808 w dzień lub w nocy, żeby porozmawiać z wyszkolonymi wolontariuszami. text50808.ie

PARENTLINE
Ogólnokrajowa infolinia dla rodziców zapewniająca wsparcie, informacje i wskazówki. ☎ 01 873 3500 Poniedziałek - Czwartek 10:00 - 21:00, Piątek 10:00 - 16:00

INFOLINIA LGBT
Poufna usługa zapewniająca wysłuchanie, wsparcie i informacje dla lesbijek, gejów, osób biseksualnych, transpłciowych i interseksualnych +, a także dla ich rodzin i przyjaciół. ☎ 1890 929 539 Poniedziałek - Czwartek 18:30 - 22:00, Piątek 16:00 - 22:00, Sobota i Niedziela 16:00 - 18:00 info@lgbt.ie lgbt.ie

AWARE
Darmowy telefon zaufania, wsparcie poprzez email i Phonein grupy wsparcia dla osób ze stanami lękowymi, depresją, chorobą dwubiegunową i zaburzeniami nastroju. Wsparcie również dla przyjaciół i rodziny. ☎ 1800 80 48 48 10:00 - 22:00 codziennie supportmail@aware.ie aware.ie

PIETA
Darmowe doradztwo, terapia i wsparcie dla osób samookaleczających się, myślących o samobójstwie lub takich które są w żalobie z powodu czyjegoś samobójstwa. ☎ 1800 247 247 #HELP pod numer 51444 pieta.ie

SAMARYTANIE
Pomoc w nagłych wypadkach, wsparcie psychiczne, poufność, wsparcie bez osądu 24/7. ☎ 116 123 samaritans.org

BODYWHYS
Telefon zaufania i grupy wsparcia dla dorosłych i młodzieży z zaburzeniami odżywiania, a także dla ich rodzin. ☎ 01 210 7906 Poniedziałek, Środa i Niedziela 7:30-19:30, Sobota 10:30-12:30. alex@bodywhys.ie bodywhys.ie

ADHD IRLANDIA
Wsparcie i informacja dla młodzieży i dorosłych z ADHD a także ich opiekunów i rodzin. ☎ 01 874 8349 Poniedziałek - Piątek 9:00-17:30 info@adhdireland.ie adhdireland.ie

SHINE
Wspieranie osób żyjących z trudnościami zaburzeń psychicznych oraz dla ich rodzin poprzez informację i edukację. support@shine.ie shine.ie

PORADNICTWO / DORADZTWO

PORADNICTWO TERAPEUTYCZNE PAŃSTWOWEJ SŁUŻBY ZDROWIA (HSE)
Bezpłatne poradnictwo dostępne osobiście, online i telefonicznie ☎ 1800 234 119 www.hse.ie/eng/services/list/4/mental-health-services/national-counselling-service/

PORADNICTWO W PODSTAWOWEJ OPIECE ZDROWOTNEJ (CIPC)
Krótkoterminowe poradnictwo zawierające do 8 sesji z profesjonalnymi doradcami i terapeutami. Skierowanie od lekarza rodzinnego (GP) lub osoby zespołu podstawowej opieki zdrowotnej.

SURVIVOR AND BEREAVEMENT COUNSELLING (HSE)
Poradnictwo terapeutyczne dla dorosłych ofiar, które w dzieciństwie doznały przemocy (fizycznej, emocjonalnej, seksualnej), a także porzucenia, zaniedbania lub traumatycznej straty. ☎ 074 91 67250

ZwróćSięDoMnie (Turn2Me)
Samopomoc, wsparcie rówieśników i profesjonalna pomoc poprzez platformę internetową dla osób doświadczających problemy ze zdrowiem psychicznym. Darmowe porady i grupy wsparcia online dla młodzieży (12-17 lat) i dorosłych. #50808 turn2me.ie

MyMind
Online i osobiste poradnictwo terapeutyczne, zróżnicowane cenowo i wspierane poprzez Departament Zdrowia hq@mymind.org mymind.org

IRLANDZKA SIEĆ WSPARCIA
Pomoc, wsparcie, informacje dla osób z problemami ze zdrowiem psychicznym. ☎ 01 547 0510 Poniedziałek - Piątek 9:00-17:00 admin@irishadvocacynetwork.com www.irishadvocacynetwork.com

IRLANDZKIE ZRZESZENIE PORADNICTWA TERAPEUTYCZNEGO I PSYCHOTERAPII
Uzyskaj listę zarejestrowanych doradców i psychoterapeutów praktykujących w Irlandii. ☎ 01 230 3536 www.iacp.ie

SAMOBÓJSTWO LUB PRZETRWANIE (SOS)
Przełamywanie stygmatyzacji problemów ze zdrowiem psychicznym poprzez warsztaty i programy wsparcia dotyczące zdrowia psychicznego, dobrego samopoczucia, poprawy zdrowia psychicznego i regeneracji. ☎ 01 272 2158 info@suicideorsurvive.ie suicideorsurvive.ie

PORADNICTWO DLA SPOŁECZNOŚCI ROMSKIEJ
Pomoc terapeutyczna dla osób ze społeczności Romskiej. travellerscounselling.ie

PAŃSTWOWA SŁUŻBA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA SPOŁECZNOŚCI ROMSKIEJ
Wsparcie indywidualne, interwencja kryzysowa, poradnictwo terapeutyczne i terapia nałogów dla osób ze społeczności Romskiej. info@exchangehouse.ie exchangehouse.ie

PORADNIA UZALEŻNIENI

PORADNIA UZALEŻNIENI OD ALKOHOLU I NARKOTYKÓW
Poradnia zapewni diagnozę, leczenie, skierowania i wsparcie dla osób dotkniętych uzależnieniem od alkoholu, narkotyków i hazardu. Siedziba w Letterkenny z oddziałami w Stranorlar, Donegal Town, Dungloe, Ardara, Lifford, Moville, Buncrana. Skierowanie dostaje się od lekarza ogólnego (GP) lub psychiatry ☎ 074 912 8769 Kompletna lista usług i poradni uzależnień w hrabstwie Donegal do wglądu na <https://www2.hse.ie/services/alcohol-support-and-services/?county=Donegal>

INFOLINIA UZALEŻNIENI OD NARKOTYKÓW I ALKOHOLU
Poufna bezpłatna infolinia ☎ 1800 459 459 Poniedziałek - Piątek 9:30-17:30 helpline@hse.ie

PÓLNOČNO-ZACHODNI REGIONALNY ZESPÓŁ DO ZADAŃ ZWIĄZANYCH Z NADUŻYCIEM ALKOHOLU I NARKOTYKÓW-WSPARCIE W HRABSTWIE DONEGAL

LETTERKENNY CDP START PROJECT
Wolne od osądu wsparcie, leczenie, przewodnictwo i edukacja dla osób nadużywających alkoholu i narkotyków a także ich rodzin i społeczności. Pracownik ds. Narkotyków i Alkoholu, Mary Healy ☎ 086 775 2142 maryhealy@gmail.com

EDUKACJA NARKOTYKOWA I PROGRAM PREWENCJI FOROIGE, DONEGAL
Pracownik prowadzący, Lauren Cleary ☎ 086 048 1977 lauren.cleary@foroige.ie

S. DONEGAL
Pracownik zajmujący się nadużywaniem środków odurzających, Damien Daly ☎ 087 701 0520 Outreach@rycp.ie

PRACOWNIK WSPARCIA REKONWALESCENCJI PRZY CENTRUM REHABILITACJI WHITE OAKS
Dermot McDonough ☎ 086 253 7993 info@whiteoakscentre.com

ANONIMOWI ALKOHOLICY (AA)
Grupy wsparcia dla osób w nałogu alkoholowym lub zagrożonych nałogiem, a także dla osób martwiących się czymś nałogiem. Spotkania AA odbywają się w wielu lokalizacjach. ☎ 01 842 0700

CENTRUM REHABILITACJI WHITE OAKS
Centrum leczenia uzależnień z zakwaterowaniem. Skierowanie jest wydawane przez HSE Community Addiction Service (dla posiadaczy karty medycznej) lub przez bezpośredni kontakt z Centrum. ☎ 074 93 84400 whiteoakscentre.com info@whiteoakscentre.com

ALCOHOL FORUM
Wsparcie, informacja i usługi dla osób z problemem alkoholowym, a także ich rodzin i społeczności. ☎ 074 91 25596 info@alcoholforum.org alcoholforum.org

MĄDRY POWRÓT DO ZDROWIA
Spotkania wzajemnej pomocy prowadzone przez rówieśników dla ludzi z uzależniającymi zachowaniami i oddzielna grupa Smart Recovery dla ich rodzin i przyjaciół. www.smartrecovery.ie

ANONIMOWI HAZARDZIŚCI (GA)
Grupy wsparcia dla osób obawiających się nałogu hazardu, zagrożonych nałogiem lub martwiących się czymś hazardem. ☎ 01 872 1133

PORADNICTWO I WSPARCIE DLA MŁODZYCH LUDZI

TWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE
Zadzwoń na infolinię HSE Your Mental Health o każdej porze dnia i nocy: ☎ 1800 111 888

JIGSAW DONEGAL
Bezpłatne i poufne porady dotyczące zdrowia psychicznego i wsparcie dla dzieci i młodych ludzi w wieku 12-25 lat oraz dla ich rodziców i zaniepokojeonych dorosłych. ☎ 074 97 26920 PearseRoad,Letterkenny@jigsaw.ie jigsaw.ie

CENTRUM DLA MŁODZIEŻY, DONEGAL
Centrum Informacji Młodzieżowej, kawiarnia młodzieżowa The Loft, prezentacje nastolatków, terapie jeden na jeden dla osób w wieku 12-25 lat, program LGBT, poradnictwo, wsparcie w egzaminach. ☎ 074 91 29630 donegalyouthservice.ie

FORÓIGE
Foróige to Państwowa Organizacja Rozwoju Młodzieży. Prowadzi programy związane ze zdrowiem i dobrym samopoczuciem. infodonegal@foroige.ie

Północny Donegal:
Regionalny Przedstawiciel do Spraw Młodzieży i Rozwoju: Danny Harkin [Danny.Harkin@foroige.ie](mailto: Danny.Harkin@foroige.ie) ☎ 086 780 8867

Południowy Donegal:
Regionalny Przedstawiciel do Spraw Młodzieży i Rozwoju: Susan Cleary susan.cleary@foroige.ie ☎ 086 048 4482

INFOLINIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
Czynny 24 godziny na dobę telefon zaufania dla dzieci i młodzieży do osiemnastego roku życia. Childline jest usługą Irlandzkiego Stowarzyszenia Zapobiegania okrucieństwu wobec dzieci (ISPPC). ☎ 1800 66 66 66 w każdej chwili. Wyślij SMS 50101 w każdej chwili. childline.ie

BeLonG To
Wsparcie, informacja i grupy dla młodych osób LGBT+ w Irlandii, ich rodziców i opiekunów. ☎ 01 670 6223 info@belongto.org belongto.org

SPUNOUT
Informacje dla młodzieży poruszające wiele tematów włączając w to zdrowie psychiczne. Wyślij SMS SPUNOUT pod nr 50808 żeby porozmawiać z przeszukolonym wolontariuszem spunout.ie

BARNARDOS
Usługi dla dzieci, rodzin i społeczności. Celem jest transformacja życia zagrożonych dzieci doświadczonych trudnymi doświadczeniami w dzieciństwie. ☎ 01 453 0355 info@barnardos.ie barnardos.ie

ADHD IRLANDIA
Wsparcie i informacja dla młodzieży i dorosłych z ADHD oraz dla ich rodzin i opiekunów. ☎ 01 874 8349 info@adhdireland.ie adhdireland.ie

INFOLINIA DLA NASTOLATKÓW
Darmowy telefon zaufania da nastolatków. Teenline jest usługą Irlandzkiego Stowarzyszenia Zapobiegania okrucieństwu wobec dzieci (ISPPC). ☎ 1800 833 634

AL ANON & AL TEEN
Wsparcie dla rodzin młodych osób z problemem alkoholowym. Spotkania odbywają się w całym hrabstwie Donegal. ☎ 01 873 2699

PORADNICTWO I WSPARCIE DLA STARSZYCH OSÓB

ALONE
Krajowa linia teledoniczna oferująca wsparcie i informację dla osób starszych. ☎ 0818 222 024 Czynna od 8:00 - 20:00 Alone.ie

STOWARZYSZENIE DLA OSÓB Z ALZHEIMEREM
Wsparcie emocjonalne i informacja dostępne na poziomie krajowym i lokalnie. Sprawdź pełną listę usług dostępnych w hrabstwie Donegal na stronie. www.alzheimer.ie/services-in-your-county ☎ 1800 341 341 Poniedziałek - Piątek 10:00 - 17:00, Sobota 10:00 - 16:00 helpline@alzheimer.ie

TRZECI WIEK
Telefon Zaufania dla seniorów prowadzony przez przeszukolonych starszych wolontariuszy. ☎ 1800 804 591 codziennie od 10:00 - 22:00 thirdayeireland.ie

IRLANDIA PRZYJAZNA SENIOROM
Programy i grupy wsparcia dla osób starszych. ☎ 046 909 7000 agefriendlyireland.ie

ŻAŁOBA
Lista usług i pomocy dla osób doświadczających żałoby dostępna na: www2.hse.ie/wellbeing/mental-health/beraveament-supports-and-services.html

POLĄCZ - WSPIERAJ - ORGANIZUJ
Wspieraj pracę Międzykulturowej Platformy Donegal poprzez wolontariat, pracę z uchodźcami i osobami ubiegającymi się o ochronę międzynarodową oraz migrantów w Donegal

[/ SMS 086 0841433](http://www2.hse.ie)
lub donegalip@gmail.com

Dla praw człowieka, integracji i antyrazizmu.

مركز دعم الأسر الأوكرانية

منظمة التبادل الثقافي دونيجال تقدم الدعم للأطفال والعائلات الأوكرانية لمساعدتهم على التكيف مع الحياة بدونيجال. هذه الخدمة تحت رعاية CYPSC DONEGAL و TUSLA.

086 103 5743 (Roisin)

roisin.ufsh@gmail.com



دونيغال الجنوب

مسؤول الشباب الإقليمي وضابط نادي التنمية

سوزان كليري 086 048 4482
susan.cleary@foroige.ie

خط المساعدة للأطفال

خدمة للاستماع للأطفال والشباب تحت سن الـ 18 على مدار الـ 24 ساعة في أيرلندا.

الخدمة تحت رعاية الجمعية الأيرلندية لمنع القسوة ضد الأطفال (ISPCC).

086 66 66 66 1800
childline.ie

التمييز على
خدمة الاستماع، والدعم والمعلومات للمثليات والمثليين وثنائيو الميول الجنسية والمتحولين جنسياً وثنائيو الجنس للشباب في أيرلندا ودعم عائلاتهم.

01 670 6223 info@belongto.org
belongto.org

سبان اوت

موقع معلومات للشباب في أيرلندا ويحتوي على العديد من المواضيع، وضمنها الصحة العقلية

أرسل SPUNOUT إلى

50808 لتحدث مع متنوع مؤهل spunout.ie

بيرناردوس

خدمات للأطفال، والأسر، والمجتمعات، هدفها حماية وتعزيز حقوق الأطفال التربوية والصحية، خاصة المتضررين من التجارب السلبية في الطفولة و آثارها الضارة.

01 453 0355 info@barnardos.ie
barnardos.ie

خدمة دعم اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه بأيرلندا

توفر الدعم والمعلومات اللازمة للذين يعانون من ADHD ، هم وعائلاتهم

01 874 8349
adhdireland.ie

خط المراهقين بأيرلندا

خدمة استشارة مجانية للمراهقين تحت إدارة الجمعية الأيرلندية لمنع القسوة ضد الأطفال (ISPCC)

1800 833 634

الدافون والداين

خدمات دعم العائلات المتأثرة بإدمان الكحوليات في السن الصغير.

توفر اجتماعات للدعم بجميع انحاء دونيجال.

01 873 2699

خدمات رعاية ودعم كبار السن

وحيداً

الخط القومي لدعم وإحالة كبار السن

0818 222 024
Alone.ie

الجمعية الأيرلندية للزهايمر

للدعم العاطفي والاستفسارات على المستوى القومي والمرحل

يمكنك رؤية قائمة الخدمات في دونيجال بالكامل هنا:

www.alzheimer.ie/services-in-your-county

1800 341 341

الأيثنين - الجمعة من 10 صباحاً - 5 مساءً
السبت من 10 صباحاً - 4 مساءً

0818 804 591
helpline@alzheimer.ie

العصر الثالث IRELAND

خدمات للاستماع لكبار السن في سرية و خصوصية يوفرها متطوعون مدربون كبار السن.

0818 804 591

يووما من 10 صباحا إلى 10 مساءً
thirdageireland.ie

أيرلندا لرعاية وود المسنين

برامج وشبكات لدعم المسنين

046 909 7000
agefriendlyireland.ie

خدمة المواصلات والعزاء

بإمكانك رؤية قائمة الخدمات والدعم للذين يواجهون الحزن والابتساق لفتح عزيز لهم هنا:

www.2.hse.ie/wellbeing/mental-health/bereavement-supports-and-services.html

تواصل - ساند - نسق

بإمكانك دعم منصة التبادل ثقافي بدونيجال من خلال التطوع ومساعدة اللاجئين والمهاجرين وطالبي الحماية الدولية في دونيجال

086 0841433 /
donegalip@gmail.com

لحقوق الإنسان، و الاندماج الاجتماعي و مكافحة التفرقة العنصرية

قامت منصة التبادل الثقافي بدونيجال بإصدار هذه النشرة بمساندة مؤسسة الصحة والسلامة ومبادرة تواصل من أجل الحياة.

تواصل من أجل الحياة
دونيغال

خدمات الدعم و الرعاية الصحية و النفسية

لسلامة المجتمع في دونيجال

خط المساعدة المثليين ومزدوجي الميل الجنسي ومغربي الهوية الجنسية

خدمة سرية وشخصية توفر الاستماع، والدعم والمعلومات للمثليات والمثليين وثنائيو الميول الجنسية والمتحولين جنسياً وثنائيو الجنس بالإضافة إلى مساندة عائلاتهم

1800 929 539
الايثنين -الخميس ٥:٣٠ - ١٠ مساءً الجمعة ٤ إلى ٦ مساءً السبت والأحد ٤-٦ مساءً

074 98 98061
074 98 98076
دونيجال تاون: مركز الرعاية الأولية، دونيجال تاون
دونلو: المستشفى المحلية بدولو

ليتركني: عيادة المقاطعة بسانت كونالز، ليتركني
074 91 04641

شبكة مركز الموارد العائلية
Tusla هنا
يمكنك رؤية الخدمات التي تقدمها خدمة دعم الأسرة

www.tusla.ie/services/family-community-support/family-resource-centres/find-family-resource-centre/#Donegal

www.2.hse.ie/services/find-a-gp/

خط دعم مجاني و دعم البريد الإلكتروني وخدمة اتصال للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات القلق والاكتئاب واضطراب ثنائي القطب و الاضطرابات النفسية و بالإضافة إلى أصدقائهم وعائلاتهم

1800 80 48 48
يوميا من ١٠ صباحاً - ١٠ مساءً
supportmail@aware.ie aware.ie

بييئا
لاستشارة والمعالجة و الدعم المجاني للأشخاص المعرضين لإيذاء النفس والانتحار أو الذين فقدوا شخصا عزيزا في حادث انتحار.

أرسل HELP إلى 51444 SMS
01800 247 247 pieta.ie

ساماريتانز
دعم في حالات الطوارئ قائم على السرية التامة و محايدة دون انتقادات

samaritans.org في أي وقت 116 123

بوديوايز
خط مساعدة و دعم للشباب الذين يعانون من اضطرابات الشهية، هم وعائلاتهم.

01 210 7906
الأيثنين والأربعاء والأحد من 7:30 - 9:30 مساءً السبت 10:30 صباحاً - 12:30 ظهرا
bodywhys.ie alex@bodywhys.ie

خدمة دعم اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه بأيرلندا
توفر الدعم والمعلومات اللازمة للذين يعانون من ADHD ، هم وعائلاتهم

01 874 8349
adhdireland.ie info@adhdireland.ie

شرف
دعم الأشخاص المصابين بمشاكل نفسية وأسهرهم من خلال توفير الاستشارة والمعلومات اللازمة

0818 222 024
support@shine.ie shine.ie

خدمات المشورة

الوطنية لخدمة الاستشارة (HSE) مؤسسة الصحة والسلامة
خدمة مجانية بالتليفون او شخصيا أو عبر الإنترنت

1800 234 119
www.hse.ie/eng/services/list/4/mental-health-services/national-counselling-service/

الاستشارات في الرعاية الأولية
خدمة استشارية قصيرة المدى تصل إلى 8 جلسات استشارية مع المستشارين والمعالجين مختصين.

يتوجب على المريض زيارة الطبيب العام أو عضو في فريق الرعاية الأولية أولا ومن ثم يتم احالته.

خدمة الاستشارة للناجين من الفجعة و الفقدان.
الاستشارة للراشدين الذين عانوا كأطفال من الاعتداء الجسدي أو العاطفي أو الجنسي أو الاهمال أو الفجعة.

074 91 67250
خدمات المنطقة الشمالية الغربية

ألجالي
المساعدة الذاتية و دعم الأقران و الدعم المهني من خلال منصة عبرالانترنت للذين يعانون من صعوبات نفسية أو عقلية.

خدمة الاستشارة عبر الإنترنت بالمجان للشباب من سن 12-17 والراشدين.

turn2me.ie 50808 SMS

عقلي
خدمة شخصية أو عبر الإنترنت للاستشارة بواسطة سلم الدفع تحت رعاية قسم الصحة

mymind.org 074 91 25596
alcoholforum.org

شبكة الدعوة الأيرلندية
مناصرة الأقران و توفير الدعم والمعلومات للذين يعانون من صعوبات نفسية أو عقلية.

01 547 0510
الايثنين - الجمعة من ٩ صباحاً - 5 مساءً
admin@irishadvocacynetwork.com

www.irishadvocacynetwork.com
الجمعية الأيرلندية للإرشاد والعلاج النفسي
للحصول على قائمة المستشارين المسجلين والمعالجين النفسيين الممارسون في أيرلندا إتصل بهذا الرقم أو قم بزيارة

www.iacp.ie 01 230 3536
text50808.ie

النجاة أم الانتحار
كسر وصمة العار المتعلقة بقضايا الصحة النفسية من خلال ورش عمل وبرامج دعم الصحة النفسية للتعايف و الشفاء.

01 272 2158 info@suicideorsurvive.ie
suicideorsurvive.ie

الاستشارة للمجتمع الجوال
خدمة استشارة لدعم أفراد المجتمع الجوال.

travellercounselling.ie

الخدمة الوطنية للصحة النفسية و العقلية لمجتمع الجوال
دعم فردي لسلامة الصحة النفسية وحل الازمات و خدمة استشارة شخصية لمعالجة الإدمان في المجتمع الجوال.

074 98 98061
074 98 98076
دونيجال تاون: مركز الرعاية الأولية، دونيجال تاون
دونلو: المستشفى المحلية بدولو

ليتركني: عيادة المقاطعة بسانت كونالز، ليتركني
074 91 04641

www.tusla.ie/services/family-community-support/family-resource-centres/find-family-resource-centre/#Donegal

www.2.hse.ie/services/find-a-gp/

خط دعم مجاني و دعم البريد الإلكتروني وخدمة اتصال للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات القلق والاكتئاب واضطراب ثنائي القطب و الاضطرابات النفسية و بالإضافة إلى أصدقائهم وعائلاتهم

1800 80 48 48
يوميا من ١٠ صباحاً - ١٠ مساءً
supportmail@aware.ie aware.ie

بييئا
لاستشارة والمعالجة و الدعم المجاني للأشخاص المعرضين لإيذاء النفس والانتحار أو الذين فقدوا شخصا عزيزا في حادث انتحار.

أرسل HELP إلى 51444 SMS
01800 247 247 pieta.ie

ساماريتانز
دعم في حالات الطوارئ قائم على السرية التامة و محايدة دون انتقادات

samaritans.org في أي وقت 116 123

بوديوايز
خط مساعدة و دعم للشباب الذين يعانون من اضطرابات الشهية، هم وعائلاتهم.

01 210 7906
الأيثنين والأربعاء والأحد من 7:30 - 9:30 مساءً السبت 10:30 صباحاً - 12:30 ظهرا
bodywhys.ie alex@bodywhys.ie

خدمة دعم اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه بأيرلندا
توفر الدعم والمعلومات اللازمة للذين يعانون من ADHD ، هم وعائلاتهم

01 874 8349
adhdireland.ie info@adhdireland.ie

شرف
دعم الأشخاص المصابين بمشاكل نفسية وأسهرهم من خلال توفير الاستشارة والمعلومات اللازمة

0818 222 024
support@shine.ie shine.ie

خدمات المشورة

الوطنية لخدمة الاستشارة (HSE) مؤسسة الصحة والسلامة
خدمة مجانية بالتليفون او شخصيا أو عبر الإنترنت

1800 234 119
www.hse.ie/eng/services/list/4/mental-health-services/national-counselling-service/

الاستشارات في الرعاية الأولية
خدمة استشارية قصيرة المدى تصل إلى 8 جلسات استشارية مع المستشارين والمعالجين مختصين.

يتوجب على المريض زيارة الطبيب العام أو عضو في فريق الرعاية الأولية أولا ومن ثم يتم احالته.

خدمة الاستشارة للناجين من الفجعة و الفقدان.
الاستشارة للراشدين الذين عانوا كأطفال من الاعتداء الجسدي أو العاطفي أو الجنسي أو الاهمال أو الفجعة.

074 91 67250
خدمات المنطقة الشمالية الغربية

ألجالي
المساعدة الذاتية و دعم الأقران و الدعم المهني من خلال منصة عبرالانترنت للذين يعانون من صعوبات نفسية أو عقلية.

خدمة الاستشارة عبر الإنترنت بالمجان للشباب من سن 12-17 والراشدين.

turn2me.ie 50808 SMS

عقلي
خدمة شخصية أو عبر الإنترنت للاستشارة بواسطة سلم الدفع تحت رعاية قسم الصحة

mymind.org 074 91 25596
alcoholforum.org

شبكة الدعوة الأيرلندية
مناصرة الأقران و توفير الدعم والمعلومات للذين يعانون من صعوبات نفسية أو عقلية.

01 547 0510
الايثنين - الجمعة من ٩ صباحاً - 5 مساءً
admin@irishadvocacynetwork.com

www.irishadvocacynetwork.com
الجمعية الأيرلندية للإرشاد والعلاج النفسي
للحصول على قائمة المستشارين المسجلين والمعالجين النفسيين الممارسون في أيرلندا إتصل بهذا الرقم أو قم بزيارة

www.iacp.ie 01 230 3536
text50808.ie

النجاة أم الانتحار
كسر وصمة العار المتعلقة بقضايا الصحة النفسية من خلال ورش عمل وبرامج دعم الصحة النفسية للتعايف و الشفاء.

01 272 2158 info@suicideorsurvive.ie
suicideorsurvive.ie

الاستشارة للمجتمع الجوال
خدمة استشارة لدعم أفراد المجتمع الجوال.

travellercounselling.ie

منظمة التبادل الثقافي دونيجال

للاستشارة و الدعم أو الترجمة للوصول إلى أي من هذه الخدمات يرجى التواصل معنا

العنوان
No. 18, Academy Court, St Oliver Plunkett Rd, Letterkenny

(المكتب) 074 91 16075

(بول) 086 084 1433

(نولونجا) 086 455 7475

www.interculturaldonegal.org

donegalip@gmail.com



الطبيب عام

الطبيب العام يلعب دوراً رئيسياً في الرعاية الصحية في أيرلندا و في اغلب الحالات سيكون أول شخص يعرض عليه المريض. يمكنك استشارة طبيبك العام و الحصول على أي معلومات بخصوص صحتك و سلامتك النفسية.

كيفية العثور على طبيب عام

يعمل الأطباء الممارسون في العيادات، ومراكز الرعاية الأولية، والعيادات الفردية أو المراكز الصحية. بإمكانك العثور على طبيب عام في منطقتك عن طريق خريطة العثور على الخدمات التابعة للـ HSE (مؤسسة الرعاية الصحية). لست بحاجة إلى رقم PPS او أي وثائق أخرى لزيارة الطبيب العام (GP)

www.2.hse.ie/services/find-a-gp/

ساعات عمل جراحة الطبيب العام

في العادة مواعيد العيادات و مراكز الرعاية الأولية كالاتي
الأيثنين - الجمعة من ٩ صباحا - ٥ مساءً و تغلق من الساعة ٢-١
ظها
يجب عليك حجز موعد بالتليفون.

الفترات المسائية و العطلات الأسبوعية

خدمة NoWDOC (طبيبك الآن) للرعاية الصحية الضرورية للمرضى في الساعات المسائية و العطلات الأسبوعية. التواصل مع هذه الخدمة يجب أن يكون بالتليفون أولا. او لم تكن حالتك الصحية مستعجلة أو خطيرة عليك زيارة طبيبك العام في مواعيد عمله.
NoWDOC 0818 400 911

مراكز الرعاية الصحية

تقدم مراكز الصحة العديد من الخدمات للرعاية الصحية و مجتمعية في اغلب المدن والقري.

للعثور على أقرب مركز صحي إليك قم بزيارة:
www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/donegal/healthcentres/health-centres-in-donegal.html

البطاقة الطبية / بطاقة زيارة الممارس العام

لتقديم طلب للحصول على البطاقة الطبية و خدمات الدعم المالي الأخرى قم بزيارة:
www.2.hse.ie/services/schemes-allowances/

خدمة رعاية الطوارئ

قسم الطوارئ بالمستشفى العام

يقدم قسم الطوارئ بالمستشفى الرعاية الضرورية العاجلة للإصابات الخطيرة أو الطارئة التي تهدد حياة الإنسان. للوصول الى قسم الطوارئ بالمستشفى الجامعي بليتركني او بسليجو يمكنك الاتصال بالاسعاف او الذهاب اليهما مباشرة

المستشفى الجامعي بليتركني 074 91 25888
المستشفى الجامعي بسليجو 074 91 71111

اسأل احد اعضاء طاقم المستشفى في حالة الاحتياج إلى مترجم

خدمة الإسعاف في حالات الطوارئ

يوجد رقمين لخدمة الطوارئ في أيرلندا
112 و 999 تستخدم هذه الأرقام لاستدعاء سيارة الإسعاف عندما يكون هناك شخص مصاب أو معرض للموت أو في حالة خطيرة.

خدمة الصحة النفسية و العقلية بدونيجال

تقدم خدمة الصحة النفسية و العقلية بدونيجال مجموعة كبيرة من الخدمات و المساعدة للمواطنين و المرضى الداخليين.

074 91 23788
بإمكانك رؤية مجموعة الخدمات الكاملة هنا:
www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/donegal/mental-health-services/

Donegal Mental Health Administrator,
Tirconaill House, Letterkenny, Co. Donegal

إحالة

يمكنك الوصول إلى العديد من الخدمات من خلال طبيبك العام (GP)

خدمة رعاية الطوارئ

في حالات الطوارئ، خارج مواعيد عمل طبيبك العام (GP) عليك الإسراع إلى قسم الحوادث و الطوارئ بأقرب مستشفى إليك. (A&E)

خدمة الصحة النفسية و العقلية للأطفال و المراهقين
لتقييم وعلاج الصغار الذين يعانون من صعوبات نفسية بالإضافة إلى توفير الدعم لعائلاتهم.

دونيجال تاون: مركز الرعاية الأولية بدونيجال تاون
074 98 98100
بوندركانا: مركز الرعاية الأولية ببوندركانا
074 98 98720

ليتركني: كولينج روسان
074 91 20340

خدمة HSE لرعاية الصحة النفسية للراشدين
بوندركانا: مركز الرعاية الأولية ببوندركانا
074 98 98800

ليتركني: سكالي عيادة
074 91 97150 / 074 91 97185

دونلو: المستشفى المحلية
074 95 21860

دونيجال تاون: مستشفى ارد نوا
074 9743051

خدمة HSE للرعاية الأولية السيكلوجيا
بوندركانا: مركز الرعاية الأولية ببوندركانا
074 98 98665 / 074 98 98661

دونيجال تاون: مركز الرعاية الأولية، دونيجال تاون
دونلو: المستشفى المحلية بدولو

ليتركني: عيادة المقاطعة بسانت كونالز، ليتركني
074 91 04641

www.tusla.ie/services/family-community-support/family-resource-centres/find-family-resource-centre/#Donegal

www.2.hse.ie/services/find-a-gp/

خط دعم مجاني و دعم البريد الإلكتروني وخدمة اتصال للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات القلق والاكتئاب واضطراب ثنائي القطب و الاضطرابات النفسية و بالإضافة إلى أصدقائهم وعائلاتهم

1800 80 48 48
يوميا من ١٠ صباحاً - ١٠ مساءً
supportmail@aware.ie aware.ie

بييئا
لاستشارة والمعالجة و الدعم المجاني للأشخاص المعرضين لإيذاء النفس والانتحار أو الذين فقدوا شخصا عزيزا في حادث انتحار.

أرسل HELP إلى 51444 SMS
01800 247 247 pieta.ie

ساماريتانز
دعم في حالات الطوارئ قائم على السرية التامة و محايدة دون انتقادات

samaritans.org في أي وقت 116 123

بوديوايز
خط مساعدة و دعم للشباب الذين يعانون من اضطرابات الشهية، هم وعائلاتهم.

01 210 7906
الأيثنين والأربعاء والأحد من 7:30 - 9:30 مساءً السبت 10:30 صباحاً - 12:30 ظهرا
bodywhys.ie alex@bodywhys.ie

خدمة دعم اضطرابات فرط الحركة وتشتت الانتباه بأيرلندا
توفر الدعم والمعلومات اللازمة للذين يعانون من ADHD ، هم وعائلاتهم

01 874 8349
adhdireland.ie info@adhdireland.ie

شرف
دعم الأشخاص المصابين بمشاكل نفسية وأسهرهم من خلال توفير الاستشارة والمعلومات اللازمة

0818 222 024
support@shine.ie shine.ie

خدمات المشورة

الوطنية لخدمة الاستشارة (HSE) مؤسسة الصحة والسلامة
خدمة مجانية بالتليفون او شخصيا أو عبر الإنترنت

1800 234 119
www.hse.ie/eng/services/list/4/mental-health-services/national-counselling-service/

الاستشارات في الرعاية الأولية
خدمة استشارية قصيرة المدى تصل إلى 8 جلسات استشارية مع المستشارين والمعالجين مختصين.

يتوجب على المريض زيارة الطبيب العام أو عضو في فريق الرعاية الأولية أولا ومن ثم يتم احالته.

خدمة الاستشارة للناجين من الفجعة و الفقدان.
الاستشارة للراشدين الذين عانوا كأطفال من الاعتداء الجسدي أو العاطفي أو الجنسي أو الاهمال أو الفجعة.

074 91 67250
خدمات المنطقة الشمالية الغربية

ألجالي
المساعدة الذاتية و دعم الأقران و الدعم المهني من خلال منصة عبرالانترنت للذين يعانون من صعوبات نفسية أو عقلية.

خدمة الاستشارة عبر الإنترنت بالمجان للشباب من سن 12-17 والراشدين.

turn2me.ie 50808 SMS

عقلي
خدمة شخصية أو عبر الإنترنت للاستشارة بواسطة سلم الدفع تحت رعاية قسم الصحة

mymind.org 074 91 25596
alcoholforum.org

شبكة الدعوة الأيرلندية
مناصرة الأقران و توفير الدعم والمعلومات للذين يعانون من صعوبات نفسية أو عقلية.

PLATEFORME INTERCULTURELLE DU DONEGAL



Pour conseils et assistance d'un interprète, veuillez contacter la plateforme interculturelle. • No. 18, Academy Court, St Oliver Plunkett Rd, Letterkenny
☎ 074 91 16075 (Bureau)
☎ 086 084 1433 (Paul)
☎ 086 455 7475 (Nolunga)
www.interculturaldonegal.org
donegalip@gmail.com

Soutien et Services de Santé et de Bien-être dans le Comté de Donegal

CENTRE DE SOUTIEN AUX FAMILLES UKRAINIENNES

La Plateforme Interculturelle du Donegal vise à soutenir les familles et les enfants venus d'Ukraine qui s'adaptent à la vie dans le Donegal. Ce service est supporté par CYPIS Donegal et Tusla. ☎ 086 103 5743 (Roisin)
roisin.ufsh@gmail.com

MÉDECINS GÉNÉRALISTES

Le généraliste joue un rôle central dans les services de santé en Irlande et il sera la première personne que vous rencontrerez si vous tombez malade. Les généralistes coordonnent divers problèmes de santé mentale, notamment des troubles émotionnels, l'anxiété, la psychose et l'automotilication. Un généraliste vous dirigera vers les services de soutien dans votre localité et pourra vous aiguiller vers des services de santé mentale ou de counseling.

COMMENT TROUVER UN MÉDECIN GÉNÉRALISTE

Les généralistes travaillent dans des cabinets de groupe, dans des services de santé primaire, dans des centres de santé locaux ou seuls. Vous trouverez un généraliste dans votre localité en utilisant l'infographie HSE. Vous n'avez pas besoin d'un numéro PPS ou autre document pour consulter un généraliste. www2.hse.ie/services/find-a-gp/

HEURES DE CONSULTATION

Les cabinets médicaux sont généralement ouverts du lundi au vendredi entre 9h et 17h et sont fermés entre 13h et 14h. La majorité reçoit seulement sur rendez-vous.

SOIRÉES ET WEEKENDS

NOWDOC fournit des soins d'urgence en dehors des heures de consultation entre 17h et 9h du lundi au vendredi et le weekend. Vous devez contacter ce service par téléphone en premier lieu. Si votre problème médical n'est pas urgent, prenez rendez-vous avec votre généraliste habituel durant les heures de consultation. ☎ 0818 400 911

CENTRES MÉDICAUX

Les centres médicaux fournissent un vaste éventail de soins primaires et de services communautaires dans la plupart des villes et des villages dans le Donegal. Pour trouver le centre médical le plus proche de vous : www.hse.ie/eng/services/list/1/who/donegal/healthcentres/health-centres-in-donegal.html

CARTE MÉDICALE/ CARTE D'ACCÈS AUX GÉNÉRALISTES

Pour solliciter une Carte Médicale, une Carte d'Accès aux Généralistes et autres soutiens financiers :
www2.hse.ie/services/schemes-allowances/

SOINS D'URGENCE

SERVICE DES URGENCES/ HOPITAUX PUBLICS

Le Service des Urgences fournit des soins d'urgence pour des blessures graves ou des cas d'urgence mortels. Pour accéder au service d'urgence de l'Hôpital Universitaire de Letterkenny ou l'Hôpital Universitaire de Sligo, appelez le 112 ou 999 pour demander une ambulance, ou vous présenter en personne.

Letterkenny University Hospital ☎ 074 91 25888

Sligo University Hospital ☎ 074 91 7111

Si vous avez besoin d'un interprète lors d'un rendez-vous, adressez-vous au personnel hospitalier.

SERVICE D'AMBULANCE D'URGENCE

Il existe deux numéros d'urgence en Irlande, le 112 et le 999. Les deux sont gratuits. Ces numéros sont utilisés en cas de maladie grave, de blessure grave, ou en cas de risque de mort.

SERVICE DE SANTÉ MENTALE DU DONEGAL

Le Service de Santé Mentale du Donegal fournit une vaste gamme de services communautaires ainsi que des traitements hospitaliers du Donegal. ☎ 074 91 23788 Vous pouvez consulter la liste de services de santé mentale et leur localisation ici : www.hse.ie/eng/services/list/1/who/donegal/mental-health-services/ Donegal Mental Health Administrator, Tirconnail House, Letterkenny, Co. Donegal

ACCÈS AUX SERVICES

Vous pouvez accéder à la plupart des services, par le biais de votre médecin généraliste.

SERVICE D'URGENCE

Dans une situation d'urgence, en dehors des heures de consultation, il est recommandé de se rendre au service des urgences de votre hôpital le plus proche.

SERVICE DE TROUBLES DE SANTÉ MENTALE CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Evaluation et traitement chez les jeunes et leur famille.
Donegal Town: ☎ Primary Care Centre, Donegal Town ☎ 074 98 98100

Buncrana: ☎ Primary Care Centre, Buncrana ☎ 074 98 98720

Letterkenny: ☎ Rossan College Complex, Letterkenny ☎ 074 91 20340

HSE ADULTE COMMUNAUTAIRE MENTAL SERVICES DE SANTÉ

Buncrana: ☎ Primary Care Centre, Buncrana ☎ 074 98 98 800
Letterkenny: ☎ Scally Place, Letterkenny ☎ 074 91 97150 ☎ 074 91 97185
Dungloe: ☎ Community Hospital, Dungloe ☎ 074 95 21860
Donegal Town: ☎ Ard Nua Hospital Campus, Donegal Town ☎ 074 9743051

HSE PSYCHOLOGIE DES SOINS PRIMAIRES

Buncrana: ☎ Primary Care Centre, Buncrana ☎ 074 98 98665/074 98 98661
Donegal Town: ☎ Primary Care Centre, Donegal Town ☎ 074 98 98076 ☎ 074 98 98065
Dungloe: ☎ Community Hospital, Dungloe ☎ 074 95 21044
Letterkenny: ☎ County Clinic, St Conal's Campus, Letterkenny ☎ 074 91 04641

RÉSEAU DE CENTRES DE RESSOURCES FAMILIALES

Un vaste éventail de services d'aide à l'enfance et à la famille est disponible. Consultez la liste sur : www.tusla.ie/services/family-community-support/family-resource-centres/find-family-resource-centre/#Donegal

SERVICES COMMUNAUTAIRES

LA PREVENTION DU SUICIDE DANS LE COMTE DE DONEGAL

En partenariat avec une gamme de personnel médical, de groupes communautaires ou volontaires, pour fournir conseils et assistance, pour partager des informations, pour sensibiliser, pour aiguiller vers différents services et coordonner et dispenser des formations. Agent des ressources: Ciara Wray ☎ HSE Donegal Mental Health Services, St. Conal's Campus, Letterkenny ☎ 086 837 9909 ✉ ciara.wray@hse.ie

CONNECT SANTE MENTALE DONEGAL

Ce service vise à faire mieux connaître et comprendre les problèmes de santé mentale dans la communauté du Donegal et faire la promotion d'une santé mentale positive.
✉ info@connectmentalhealth.ie
connectmentalhealth.ie

GROW

Une organisation Communautaire composée de groupes de soutien dans le comté, offrant un soutien en ligne et en personne, en matière de bien-être émotionnel et mental. Réunions hebdomadaires, formation et projets de sensibilisation. ☎ 074 91 61628 du lundi au jeudi de 8:30 à 14h ✉ northwestregion@grow.ie
grow.ie

CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES DE VIOL

Assistance socio-psychologique, soutien et conseils pour les victimes de viol et abus sexuels dans un environnement sécuritaire et convivial.
☎ 1800 44 88 44 ☎ 074 91 28211 ✉ info@donegalrapeccrisis.ie

CENTRE DES FEMMES DU DONEGAL

Informations, assistance socio-psychologique pour violences conjugales et traumatisme. Les séances sont gratuites ou à bas coût pour tous les sexes à Letterkenny, Killybegs, Ballyshannon, Falcarragh, Dungloe et Carndonagh. ☎ 074 91 24985
Port Road, Letterkenny
donegalwomenscentre@gmail.com

LIFELINE INISHOWEN

Centre de conseils dédié aux violences conjugales, assistance socio-psychologique et services de sensibilisation. ☎ 074 93 73232
support@ldvs.org www.ldvs.org

SERVICES DE SOUTIEN POUR LES VICTIMES DE VIOLENCES CONJUGALES

Ce service travaille en étroite collaboration avec les femmes et les enfants victimes de violences familiales dans le Donegal. Service d'assistance téléphonique 24h sur 24, information, soutien, hébergement d'urgence et autres services.
☎ 1800 262 677 ✉ ddvsrefuge@gmail.com
www.donegaldomesticviolenceservices.ie

MEN'S SHED

Un espace communautaire, sûr, convivial et inclusif où les hommes de tout âge, de tous milieux, se retrouvent et travaillent sur divers projets, avec l'objectif d'avancement de la santé et du bien-être des participants. menssheds.ie/shed_county/ulster/co-donegal/

ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE ET EN LIGNE

EN CAS D'URGENCE

Si vous ou un proche est en crise de santé mentale, risque de suicide, ou d'automotilication, consultez votre généraliste. le service des urgences de votre hôpital le plus proche ou appelez le 999/112 pour de l'aide en urgence.

SMS 50808

Un service gratuit de SMS est disponible. Il peut fournir une conversation apaisante ainsi que de l'aide immédiate en cas de troubles de santé mentale ou de crise émotionnelle, de jour comme de nuit avec des volontaires formés.
SMS ✉ HELLO le 50808. text50808.ie

PARENTLINE

Service d'assistance téléphonique destinée aux parents pour un soutien, information et conseils. ☎ 01 873 3500 du lundi au jeudi 10h à 21h, vendredi 10h à 16h

SERVICE D'ASSISTANCE LGBT

Service confidentiel de soutien, d'écoute et d'information destiné aux lesbiennes, homosexuels, bisexuels, transgenres et à leurs familles et amis. ☎ 1890 929 539 du lundi au jeudi de 18h30 à 22h, vendredi 16h à 22h, samedi et dimanche de 16h à 18h ✉ info@lgbt.ie
lgbt.ie

AWARE

Ligne de soutien téléphonique gratuite, ainsi que service courriel pour les personnes souffrant d'anxiété, de dépression, de troubles bipolaires et de troubles de l'humeur. ☎ 1800 80 48 48 de 10h à 22h tous les jours ✉ supportmail@aware.ie
aware.ie

PIETA

Assistance socio-psychologique gratuite, thérapie et soutien en cas d'automotilication, pensées suicidaires ou pour ceux endeuillés par le suicide. ☎ 1800 247 247 ✉ HELP le 51444
pieta.ie

SAMARITAINS

Aide d'urgence confidentielle, soutien sans jugement, de jour comme de nuit. ☎ 116 123
samaritans.org

BODYWHYS

Ligne téléphonique et groupes de soutien pour adultes et jeunes souffrant de troubles alimentaires et leurs familles. ☎ 01 210 7906 lundi, mercredi et dimanche de 19h30 à 21h30 et le samedi de 10h30 à 12.30. ✉ alex@bodywhys.ie
bodywhys.ie

ADHD IRELAND

Soutien et information pour les jeunes et adultes souffrant de TDAH, leurs aidants et leurs familles. ☎ 01 874 8349 du lundi au vendredi 9h à 17.30 ✉ info@adhdireland.ie
adhdireland.ie

SHINE

Soutien aux personnes souffrant de troubles mentaux, ainsi qu'à leurs familles par le biais d'informations et de formation.
support@shine.ie
shine.ie

ASSISTANCE SOCIO-PSYCHOLOGIQUE PAR TELEPHONE ET EN LIGNE

SERVICE DE SOCIO-PSYCHOLOGIE DU HSE

Gratuit, en personne, en ligne et par téléphone. ☎ 1800 234 119 www.hse.ie/eng/services/list/4/mental-health-services/national-counselling-service/

ASSISTANCE SOCIO-PSYCHOLOGIQUE DE SANTE PRIMAIRE

Séances d'assistance socio-psychologique de courte durée (jusqu'à 8 séances) avec des conseillers diplômés et des thérapeutes. Vous devez être référé par votre médecin généraliste ou un membre de votre équipe de soins.

SOCIO-PSYCHOLOGIE POUR SURVIVANTS ET PERSONNES ENDEUILLÉES

Service de socio-psychologie pour les survivants et les familles endeuillés. Ce service s'adresse en particulier aux adultes qui ont subi des violences physiques, émotionnelles, des abus sexuels, de la négligence, ou un deuil traumatique. ☎ 074 91 67250

Turn2Me

Auto-assistance, soutien par des pairs et soutien professionnel, par le biais d'une plateforme en ligne pour ceux qui éprouvent des difficultés de santé mentale. Assistance socio-psychologique gratuite en ligne pour les jeunes de 12 à 17 ans et les adultes. SMS 50808 turn2me.ie

MyMind

Service de socio-psychologie en ligne et en personne, soutenue par le ministère de la santé. ✉ hq@mymind.org mymind.org

IRISH ADVOCACY NETWORK

Réseau de soutien et groupes de sensibilisation pour les personnes éprouvant des difficultés de santé mentale. ☎ 01 547 0510 du lundi au vendredi de 9h à 17h ✉ admin@irishadvocacynetwork.com
www.irishadvocacynetwork.com

ASSOCIATION IRLANDAISE DE SOCIO-PSYCHOLOGIE ET DE PSYCHOTHERAPIE

La liste complète des socio-psychologues et des psychotérapeutes est disponible au : ☎ 01 230 3536
www.iacp.ie

SUICIDE OU SURVIVRE

Briser la stigmatisation associée aux troubles de santé mentale grâce à des ateliers et des programmes de soutien, pour parvenir au rétablissement et au bien-être. ☎ 01 272 2158
info@suicideorsurvive.ie
suicideorsurvive.ie

ASSISTANCE SOCIO-PSYCHOLOGIQUE POUR LES GENS DU VOYAGE

Socio-psychologie et soutien pour les gens du voyage. ✉ traveller counselling.ie

SERVICE NATIONAL DE SANTE MENTALE DES GENS DU VOYAGE

Soutien de santé mentale individuel, intervention de crise et soutien pour les problèmes de toxicomanie. ✉ info@exchangehouse.ie
exchangehouse.ie

SERVICE DE TRAITEMENTS DES DEPENDANCES

SERVICES DE TRAITEMENTS DE L'ALCOOLISME ET DE LA TOXICOMANIE DU HSE

Services d'évaluation, de traitement, de référence et de gestion post cure pour les alcooliques, les toxicomanes et les joueurs dépendants. Ce service est basé à Letterkenny avec des antennes à Stranolar, Donegal Town, Dungloe, Ardara, Lifford, Moville et Buncrana. Vous devez être référé par votre médecin généraliste ou psychiatre. ☎ 074 912 8769 Une liste complète des services est disponible sur : https://www2.hse.ie/services/alcohol-support-and-services/?county=Donegal

SERVICE D'ASSISTANCE TELEPHONIQUE POUR LES PROBLEMES LIES A L'ALCOOLISME ET LA TOXICOMANIE

Assistance confidentielle et gratuite. ☎ 1800 459 459 du lundi au vendredi 9h30 à 17h30 ✉ helpline@hse.ie

GRUPE DE TRAVAIL RÉGIONAL SUR LA DROGUE ET L'ALCOOL DU NORD-OUEST - LE DONEGAL SOUTIEN

PROJET START

Soutien sans jugement, recommandations thérapeutiques, conseils et éducation en matière d'alcool et drogues aux alcooliques et toxicomanes, leurs familles et leurs communautés. Assistante sociale: Mary Healy ☎ 086 775 2142 ✉ maryechealy@gmail.com

DONEGAL DRUG EDUCATION AND PREVENTION PROGRAMME FOROIGE

Programme d'éducation et de prévention en matière de toxicomanie. Responsable de projet : ☎ 086 048 1977 ✉ lauren.cleary@foroige.ie

S. DONEGAL

Intervenant en toxicomanie: Damien Daly ☎ 087 701 0520 ✉ Outreach@rycp.ie

AFTER CARE SUPPORT WORKER FOR WHITE OAKS REHABILITATION CENTRE

Employé de soutien pour le centre de désintoxication White Oaks: Dermot Mc Donough ☎ 086 253 7993 ✉ info@whiteoakscentre.com

ALCOOLISME ANONYMES (AA)

Groupes de soutien pour les personnes ayant un penchant pour l'alcool. Les réunions AA ont lieu dans de nombreuses localités. ☎ 01 842 0700

CENTRE DE DESINTOXICATION WHITE OAKS

Programme de traitements résidentiels pour combattre l'addiction. Vous devez être référé par le service d'addiction du HSE pour les détenteurs de carte médicale ou en contactant directement le centre. ☎ 074 93 84400
whiteoakscentre.com
info@whiteoakscentre.com

FORUM CONTRE L'ALCOOL

Soutien, informations et services à la personne et aux familles touchées par l'alcoolisme. ☎ 074 91 25596 ✉ info@alcoholforum.org
alcoholforum.org

SMART RECOVERY

Soutien conversationnel pour les personnes ayant des comportements de dépendance, ainsi qu'un soutien aux familles et amis. ✉ www.smartrecovery.ie

JOUEURS ANONYMES

Groupes de soutien concernant les personnes qui ont une addiction au jeu. ☎ 01 872 1133

SERVICES ET SOUTIEN POUR LES JEUNES

VOTRE SANTE MENTALE

Service d'assistance téléphonique. Appelez le numéro « Your Mental Health » de jour comme de nuit. ☎ 1800 111 888

JIGSAW DONEGAL

Conseils et soutien gratuits et confidentiels concernant les problèmes de santé mentale pour les jeunes de 12 à 25 ans, leurs parents et adultes concernés. ☎ 074 97 26920
Pearse Road, Letterkenny ✉ donegal@jigsaw.ie
jigsaw.ie

SERVICES A LA JEUNESSE DU DONEGAL

Centre d'information pour les jeunes. Café convivial, conversations entre ados, thérapie un à un pour les jeunes de 12 à 25 ans, programme LGBT et soutien pédagogique. ☎ 074 91 29630
donegalyouthservice.ie

FOROIGE

Foroige est une organisation pour la jeunesse qui dispense des programmes de santé et de bien-être. ✉ infodonegal@foroige.ie

DONEGAL NORD

Agent régional "jeunesse": Danny Harkin.
✉ Danny.Harkin@foroige.ie ☎ 086 780 8867

DONEGAL SUD

Agent régional "jeunesse": Susan Cleary
✉ susan.cleary@foroige.ie ☎ 086 048 4482

ENFANCE EN DANGER

Service d'assistance téléphonique pour les enfants et les jeunes jusqu'à 18 ans. Il vise à la prévention des sévices aux enfants (ISPCC). ☎ 1800 66 66 66 24h sur 24 SMS 50101 24h sur 24
childline.ie

APARTENIR

Information et groupes de soutien pour les lesbiennes, les homosexuels, transgenres, LGBT+, ainsi que leurs parents et soignants en Irlande. ☎ 01 670 6223 ✉ info@belongto.org
belongto.org

SPUNOUT

Site Internet d'information pour la jeunesse sur de nombreux sujets, dont la santé mentale. SMS SPUNOUT le 50808 to chat with a trained volunteer
spunout.ie

BARNARDOS

Service pour les enfants, les familles, les communautés afin de transformer la vie d'enfants vulnérables, subissant des effets néfastes dans leur vie quotidienne. ☎ 01 453 0355 ✉ info@barnardos.ie
barnardos.ie

TDAH

Soutien et information pour jeunes et adultes atteint de TDAH, leurs familles et leurs soignants. ☎ 01 874 8349 ✉ info@adhdireland.ie
adhdireland.ie

TEENLINE IRELAND

Assistance téléphonique gratuite pour adolescents. Opérée par ISPCC (Prévention des sévices à l'enfance). ☎ 1800 833 634

AL ANON & AL TEEN

Soutien pour les familles affectées par l'abus d'alcool chez les jeunes. Réunions dans de nombreuses localités dans le Donegal. ☎ 01 873 2699

SERVICES ET SOUTIEN POUR LE TROISIEME AGE

ALONE

Soutien et ligne d'assistance téléphonique. ☎ 0818 222 024, de 8h à 20h
alone.ie

SOCIETE ALZHEIMER D'IRLANDE

Soutien émotionnel et information disponibles au niveau local et national. Pour obtenir une liste complète des services disponibles dans le Donegal, consultez : www.alzheimer.ie/services-in-your-county
1800 341 341 du lundi au vendredi de 10h à 17h / samedi de 10h à 16h
helpline@alzheimer.ie

TROISIEME AGE IRLANDE

Service téléphonique confidentiel tenu par des bénévoles formés et du troisième âge. ☎ 1800 804 591 de 10h à 22h tous les jours
thirdageireland.ie

AMIS DES AINÉS

Programmes et réseaux de soutien pour les aînés. ☎ 046 909 7000
agefriendlyireland.ie

DEUIL

Vous pouvez consulter une liste de groupes de soutien et services pour les personnes endeuillées ici : www2.hse.ie/wellbeing/mental-health/bereavement-supports-and-services.html

CONNECTER - ACCOMPAGNER - ORGANISER

Soutenez le travail du Donegal Plateforme interculturelle avec bénévolat, travail avec les réfugiés et demandeurs de protection internationale et migrants dans le Donegal

☎ / SMS 086 0841433
ou donegalip@gmail.com

Pour les droits de l'homme, l'inclusion et la lutte contre le racisme



МІЖКУЛЬТУРНА ПЛАТФОРМА В ГРАФСТВІ ДОНЕГАЛ

Щоб отримати консультацію чи допомогу перекладача у будь-яких з цих сервісів, зверніться до Міжкультурної платформи графства Донеґал (Donegal Intercultural Platform). **№** 18, Academy Court, St Oliver Plunkett Rd, Letterkenny donegalip@gmail.com
☎ 074 91 16075 (Office) ☎ 086 084 1433 (Paul) ☎ 086 455 7475 (Nolunga)
🌐 www.interculturaldonegal.org

СІМЕЙНИЙ ЛІКАР (GP)

GP, тобто лікар загальної практики, відіграє центральну роль в медичній системі Ірландії і в більшості випадків є першою людиною, з якою ви зустрінетеся, якщо захворісте. GP може надати підтримку та інформацію щодо вирішення низки психологічних проблем.

ПОШУКИ СІМЕЙНОГО ЛІКАРЯ (GP)
GP працюють в загальних практиках, центрах первинної медичної допомоги, окремих практиках чи оздоровчих центрах. Ви можете знайти GP у вашій місцевості, використовуючи сервіс карти пошуку послуг служби охорони здоров'я (HSE Service Finder Map). Вам не потрібен PPS номер чи інші документи, щоб відвідати лікаря. 🌐 www2.hse.ie/services/find-a-gp/

ГРАФІК РОБОТИ

В основному, GP, Центр Первинної Допомоги чи Оздоровчий Центр працюють з Пн до Пт з 9:00 до 17:00 з перервою 13:0 - 14:00. Більшість з них працює лише за попереднім записом.

ВЕЧІРНІЙ ЧАС І ВИХІДНІ (NOWDOC)

NOWDOC забезпечує невідкладну допомогу пацієнтам в неробочі години медичних практик з 17:00 до 9:00 Пн - Пт і на вихідних. Спочатку вам потрібно зателефонувати в цю службу. Якщо ваша медична скарга не є невідкладною, ви повинні записатися на прийом до GP у його робочі години. ☎ 0818 400 911

ОЗДОРОВЧІ ЦЕНТРИ

Оздоровчі центри пропонують широкий спектр послуг з первинної допомоги і громадських послуг у більшості міст і сіл в графстві Донеґал. Знайдіть найближчий оздоровчий центр тут: www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/donegal/healthcentres/health-centres-in-donegal.html

МЕДИЧНА КАРТКА/КАРТКА ПАЦІЄНТА GP

Щоб подати заявку на виготовлення медичної картки, картки пацієнта GP чи іншої фінансової допомоги: 🌐 www2.hse.ie/services/schemes-allowances/

ДЕРЖАВНІ ЛІКАРНІ/ВІДДІЛЕННЯ НЕВІДКЛАДНОЇ ДОПОМОГИ

НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА
Відділення невідкладної допомоги в лікарнях забезпечує термінову допомогу при серйозних травмах або розгрозливих для життя надзвичайних випадках. Щоб потрапити в ED університетських лікарень Леттеркенні або Слайго, ви можете викликати швидку по телефону або доїхати туди самостійно.
Університетська лікарня Леттеркенні ☎ 074 91 25888
Університетська лікарня Слайго ☎ 074 91 71111

Якщо ви потребуєте перекладача, то можете звернутися до працівників лікарні.

СЛУЖБА НЕВІДКЛАДНОЇ ШВИДКОЇ ДОПОМОГИ

В Ірландії є два телефонні номери невідкладної допомоги ☎ 112 і ☎ 999. На них дзвонять, якщо хтось серйозно захворів, поранений або існує ризик смерті людини.

СЛУЖБА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В ГРАФСТВІ ДОНЕґАЛ

Служба психічного здоров'я забезпечує широкий спектр громадських та стаціонарних послуг. Ви можете знайти повний список тут: www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/donegal/mental-health-services/ ☎ 074 91 23788
Donegal Mental Health Administrator, Tironaill House, Letterkenny, Co.Donegal

НАПРАВЛЕННЯ

Більшість служб є доступними через вашого GP.

НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА

У виникненні потреби в невідкладній допомозі у неробочі години GP, рекомендується звернутися в службу невідкладної допомоги місцевої лікарні.

ТУСЛА (TUSLA)

Широкий спектр служб підтримки сімей тут: www.tusla.ie/services/family-community-support/family-resource-centres/find-family-resource-centre/#Donegal

СЛУЖБА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ (SAMHS)

Обстеження і лікування молоді та їхніх сімей, які відчувають психологічні труднощі.
м.Донеґал: ☎ Primary Care Centre, Donegal Town ☎ 074 98 98100
Банкрана: ☎ Primary Care Center, Bunrana ☎ 074 98 98720
Леттеркенні: ☎ Rossan College Complex, Letterkenny ☎ 074 91 20340

ГРОМАДСЬКА СЛУЖБА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДОРОСЛИХ (HSE)

Банкрана: ☎ Primary Care Center, Bunrana ☎ 074 98 98 800
Леттеркенні: ☎ Scally Place, Letterkenny ☎ 074 91 97150 ☎ 074 91 97185
Данґлоу: ☎ Spitalul communitar, Dungloe ☎ 074 95 21860
м.Донеґал: ☎ Ard Nua Hospital Campus, Donegal Town ☎ 074 9743051

СЛУЖБИ ТА ПОСЛУГИ У СФЕРІ ЗДОРОВ'Я І БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ГРАФСТВІ ДОНЕґАЛ

ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ПЕРВИННОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ

Банкрана: ☎ Primary Care Center, Bunrana ☎ 074 98 98665/074 98 98661
м.Донеґал: ☎ Primary Care Centre, Donegal Town ☎ 074 98 98076 ☎ 074 98 98065
Данґлоу: ☎ Community Hospital, Dungloe ☎ 074 95 21044
Леттеркенні: ☎ County Clinic, St.Conal's Campus, Letterkenny ☎ 074 91 04641

СЛУЖБИ ПІДТРИМКИ ГРОМАДИ

ПРОФІЛАКТИКА СУЇЦИДУ В ГРАФСТВІ ДОНЕґАЛ

Співпраця з низкою органів управління охорони здоров'я та іншими державними службами, волонтерськими та громадськими групами з метою надання порад і підтримки, розповсюдження інформації, підвищення рівня обізнаності, послуги зі спрямування та керування і забезпечення навчання.
Офіцер з ресурсів: Ciara Wray
☎ HSE Donegal Mental Health Services, St. Conal's Campus, Letterkenny ☎ 086 837 9909
✉ ciara.wray@hse.ie

ПІДКЛЮЧІТЬ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В ДОНЕґАЛІ

Покращення обізнаності та розуміння проблем психічного здоров'я в громаді Донеґалу та сприяння розвитку позитивного психічного здоров'я. ✉ Info@connectmentalhealth.ie
🌐 connectmentalhealth.ie

ҐРОУ (GROW)

Громадська організація з групами підтримки у всьому графстві, які надають особисту та онлайн підтримку та навчання щодо емоційного та психічного благополуччя з допомогою щотижневих зустрічей, тренінгів і проєктів.
☎ 074 91 61628 Пн - Чт 8:30 - 14:00.
✉ northwestregion@grow.ie 🌐 grow.ie

КРИЗОВИЙ ЦЕНТР ЗГІВАЛУВАНЬ В ГРАФСТВІ ДОНЕґАЛ

Консультації, підтримка та поради жертвам згвалтування та сексуального насильства в конфіденційному, безпечному та дружньому середовищі. ☎ 1800 44 88 44 ☎ 074 91 28211
✉ info@donegalrapecrisis.ie

ЖІНОЧИЙ ЦЕНТР В ГРАФСТВІ ДОНЕґАЛ

Інформування щодо домашнього насильства та травм, безкоштовні та дешеві громадські консультації для всіх статей в жіночих центрах у таких містах як Донеґал, Леттеркенні, Кіллібег, Белішено, Фалкаррах, Данґлоу та Карндонах.
☎ 074 91 24985 ☎ Port Road, Letterkenny
✉ donegalwomenscentre@gmail.com

СЛУЖБА ПОРЯТКУНУ ЖИТТЯ В ІНІШОУЕНІ

Інформування та консультації щодо домашнього насильства, а також дотичні служби.
☎ 074 93 73232 ✉ support@dvsv.org
🌐 www.dvsv.org

СЛУЖБА БОРОТЬБИ З ДОМАШНІМ НАСИЛЬСТВОМ В ДОНЕґАЛІ

Робота з жінками та дітьми, які зазнали домашнього насильства в графстві Донеґал. Цілодобова безкоштовна гаряча лінія, інформування, підтримка, надання термінового притулку та інші служби.
☎ 1800 262 677 ✉ ddvsrefuge@gmail.com
🌐 www.donegaldomesticviolenceservices.ie

ПРИХИСТОК ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ

Громадський, безпечний, доброзичливий, інклюзивний простір, де чоловіки будь-якого віку і походження збираються і працюють над проєктами, головною метою яких є покращення здоров'я та благополуччя всіх залучених чоловіків. 🌐 menssheds.ie/shed_county/ulster/co-donegal/

ТЕЛЕФОННА ТА ОНЛАЙН ПІДТРИМКА ДЛЯ ВСІХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ

НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА

Якщо у вас чи у когось з ваших знайомих трапилось психологічна криза чи виник ризик суїциду чи самошкодьжень, зателефонуйте або відвідайте вашого GP, зверніться в службу надзвичайних невідкладних ситуацій (ED) в найближчій лікарні або зателефонуйте ☎ 999/112 для невідкладної допомоги.

SMS ПОВІДОМЛЕННЯ 50808

Служба безкоштовних повідомлень працює 24/7 і забезпечує все: від заспокійливої розмови до негайної допомоги людям, які страждають від психологічних чи емоційних кризових станів. Надішліть ✉ на номер 50808 цілодобово, щоб спілкуватися з кваліфікованим волонтером. 🌐 text50808.ie

ТЕЛЕФОН ДОВІРИ ДЛЯ БАТЬКІВ

Національний телефон довіри для батьків, який надає підтримку, інформування і супровід. ☎ 01 873 3500, Пн - Чт 10:00 - 21:00, Пт 10:00 - 16:00.

ПІТА

Безкоштовні консультації, терапія і підтримка людей, які здатні завдати собі шкоду, думають про самогубство або переживають втрату близької людини через її самогубство.
☎ 1800 247 247 ✉ HELP to 51444 🌐 pieta.ie

ТЕЛЕФОН ДОВІРИ ЛГБТ

Конфіденційна служба, в якій вислухають, підтримають та інформують людей нетрадиційної орієнтації (лесбіянок, геїв, бісексуалів, трансгендерів та інтерсексуалів), їхні родичів та друзів. ☎ 1890 929 539, Пн - Чт 18:30 - 22:00, Пт 16:00 - 22:00, Сб - Нд 16:00 - 18:00.
✉ info@lgbt.ie 🌐 lgbt.ie

ІНФОРМУВАННЯ

Безкоштовна гаряча лінія, імейл підтримка і телефонні групи підтримки для людей, які відчувають тривожність, депресивні біполярні розлади і стани пов'язані з настроєм. А також, служба підтримки для друзів і сім'ї.
☎ 1800 80 48 10:00 - 22:00 щодня.
✉ supportmail@aware.ie 🌐 aware.ie

САМАРИТАНИ

Невідкладна допомога і конфіденційна, неосушлива підтримка. ☎ 116 123 в будь-який час. 🌐 samaritans.org

БОДУАЙС

Телефон довіри і групова підтримка для дорослих і молоді з розладами харчової поведінки, а також їхніх сімей.
☎ 01 210 7906 Пн, Ср, Нд 19:30 - 21:30, Сб 10:30 - 12:30.
✉ alex@bodywhys.ie 🌐 bodywhys.ie

СЛУЖБА ПІДТРИМКИ ЛЮДЕЙ, ЯКІ СТРАЖДАЮТЬ ВІД СИМТОМІВ ДЕФІЦИТУ УВАГИ З ГІПЕРАКТИВНІСТЮ В ІРЛАНДІЇ

Служба підтримки та інформування молоді та дорослих з симптомами ADHD, їхніх опікунів та родичів. ☎ 01 874 8349 Пн - Пт 9:00 - 17:30
✉ info@adhdireland.ie 🌐 adhdireland.ie

ШАЙН

Служба підтримки людей, у яких є труднощі з психічним здоров'ям, та їхніх родичів за допомогою інформування та навчання.
✉ support@shine.ie 🌐 shine.ie

КОНСУЛЬТАЦІЇ

НАЦІОНАЛЬНА КОНСУЛЬТАТИВНА СЛУЖБА

Безкоштовні, індивідуальні, онлайн і телефонні консультації. ☎ 1800 234 119
🌐 www.hse.ie/eng/services/list/4/mental-health-services/national-counselling-service/

КОНСУЛЬТАЦІЇ З ПЕРВИННОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ

Служба короткострокових консультацій, до 8 сесій, з професійними консультантами і терапевтами. Направлення від GP або члена первинної медичної допомоги.

КОНСУЛЬТАЦІЇ ДЛЯ ТИХ, ХТО ПЕРЕЖИВ НАСИЛЬСТВО ЧИ ВТРАТИВ БЛИЗЬКИХ

Консультації для дорослих, які пережили в дитинстві фізичне, емоційне, сексуальне насильство чи недогляд і втрату, яка нанесла їм травму. Консультаційні служби в Пн - 3х регіоні: ☎ 074 91 67250

ТернТумі

Самодопомога, підтримка однолітків і професійна підтримка за допомогою онлайн платформи для тих, у кого слабе психологічне здоров'я. Безкоштовні онлайн консультації і групи підтримки для молодих людей 12 - 17 років і для дорослих. ✉ 50808 🌐 turn2me.ie

МайМайнд

Онлайн та індивідуальні консультації зі здійсненням оплати праці, які підтримуються департаментом здоров'я.
✉ hq@mymind.org 🌐 mymind.org

ІРЛАНДСЬКА СПІЛКА АДВОКАТІВ

Адвокатська допомога одноліткам, підтримка та інформування людей з психічними труднощами.
☎ 01 547 0510 Пн - Пт 9:00 - 17:00
✉ admin@irishadvocacynetwork.com
🌐 www.irishadvocacynetwork.com

ІРЛАНДСЬКА АСОЦІАЦІЯ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

Список зареєстрованих практикуючих консультантів і психотерапевтів Ірландії: ☎ 01 230 3536 🌐 www.iscp.ie

САМОГУБСТВО ЧИ ВИЖИВАННЯ

Знищення стигматизації, пов'язаної з проблемами психічного здоров'я, за допомогою семінарів і програм підтримки щодо психічного здоров'я, оздоровлення та відновлення.
✉ info@suicideorsurvive.ie
☎ 01 272 2158 🌐 suicideorsurvive.ie

КОНСУЛЬТАЦІЇ ДЛЯ МАНДРІВНИКІВ

Консультативна підтримка людей зі спільноти мандрівників. 🌐 traveller counselling.ie

НАЦІОНАЛЬНА СЛУЖБА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАНДРІВНИКІВ

Ідивідуальна підтримка психічного здоров'я, кризове втручання, особисті консультації та наркологічні служби для людей зі спільноти мандрівників. ✉ info@exchangehouse.ie
🌐 exchangehouse.ie

НАРКОЛОГІЧНІ СЛУЖБИ

ДЕПАРТАМЕНТ ЛІКУВАННЯ АЛКОГОЛІЗМУ ТА НАРКОМАНІЇ

Проводить діагностику, лікування, направлення та подальшу реабілітацію людям з алкогальною, наркотичною та ігровою залежностями. Департамент лікування алкохолізму та наркоманії графства Донеґал розташований в Леттеркенні з супутніми службами в таких містах як Странорлар, Донеґал, Данґлоу, Ардара, Ліффорд, Муовіль, Банкрана. Направлення на лікування надається GP або консультуючим психіатром. ☎ 074 912 8769 Ви знайдете повний перелік служб департаменту консультацій по алкогольних та психоактивних залежностях в Донеґалі тут: 🌐 <https://www2.hse.ie/services/alcohol-support-and-services/?county=Donegal>

ГАРЯЧА ЛІНІЯ ДЛЯ НАРКО ТА АЛКОЗАЛЕЖНИХ

Безкоштовна конфіденційна гаряча лінія. ☎ 1800 459 459 Пн - Пт 9:30 - 17:30
✉ helpline@hse.ie

ПІВНІЧНО-ЗАХІДНА РЕГІОНАЛЬНА РОБОЧА ГРУПА ПО БОРОТБІ З НАРКОТИКАМИ ТА АЛКОГОЛЕМ - СЛУЖБИ ГРАФСТВА ДОНЕґАЛ

ПРОЕКТ ЗАПУСКУ ПЛАТФОРМ ДАНИХ КЛІЄНТІВ У ЛЕТТЕРКЕННІ

Неосушлива підтримка, рекомендації щодо лікування та навчання тих, хто вживає наркотики/алкоголь, їхніх сімей і громад. Працівник з інформаційної роботи щодо наркотичної та алкогальної залежностей Mary Healy ☎ 086 775 2142 ✉ marychealy@gmail.com

ПРОГРАМА РОЗ'ЯСНЕНЬ ТА ПРОФІЛАКТИКИ НАРКОЗАЛЕЖНОСТЕЙ В ГРАФСТВІ ДОНЕґАЛ

Співробітник проєкту Lauren Cleary ☎ 086 048 1977 ✉ lauren.cleary@foroige.ie

ПІВДЕННИЙ ДОНЕґАЛ

Працівник з інформаційної роботи щодо зловживання психоактивними речовинами Damien Daly ☎ 087 701 0520 ✉ Outreach@rycp.ie

ПРАЦІВНИК РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ УАЙТ ОУК

Dermot McDonough ☎ 086 253 7993
✉ info@whiteoakscentre.com

СПІЛЬНОТА АНОНІМНИХ АЛКОГОЛІКІВ

Стосується діяльності вашої чи будь-якої іншої групи підтримки залежних від алкоголю. Зустрічі членів AA відбуваються у багатьох локаціях. ☎ 01 842 0700

РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ЦЕНТР УАЙТ ОУК

Програми стаціонарного лікування для тих, хто страждає від залежності. Направлення здійснюється через відповідну службу департаменту здоров'я (для власників medical card) або безпосереднє звернення в центр. ✉ info@whiteoakscentre.com
☎ 074 93 84400 🌐 whiteoakscentre.com

АЛКОГОЛЬНИЙ ФОРУМ

Підтримка, інформування і служби для окремих людей, сімей і громад, яким алкоголь завдав шкоду. ☎ 074 91 25596
✉ info@alcoholforum.org 🌐 alcoholforum.org

РОЗУМНЕ ВІДНОВЛЕННЯ

Отримання взаємодопомоги від однолітків людям із залежностями та окреме розумне відновлення для родичів та друзів.
🌐 www.smartrecovery.ie

СПІЛЬНОТА АНОНІМНИХ АЗАРТНИХ ГРАВЦІВ

Стосується діяльності вашої чи будь-якої іншої групи підтримки залежних гравців.
☎ 01 872 1133

СЛУЖБИ ПІДТРИМКИ ДЛЯ МОЛОДІ

ВАШЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Ви можете зателефонувати цілодобово на інформаційну лінію цієї служби. ☎ 1800 111 888

ДЖІГ'СОУ В ДОНЕґАЛІ

Безкоштовна і конфіденційна служба з надання порад та підтримки стосовно психічного здоров'я для молоді 12 - 25 років і для батьків чи стурбованих дорослих. ☎ 074 97 26920
☎ Pearse Road, Letterkenny 🌐 jigsaw.ie
✉ donegal@jigsaw.ie

МОЛОДІЖНИЙ ЦЕНТР В ГРАФСТВІ ДОНЕґАЛ

Інформаційний центр для молоді, молодіжне кафе в молодіжному стилі, підлітковий чат, індивідуальна терапія для молоді 12 - 25 років, ЛГБТ програма, інформаційна служба, підтримка на іспитах. ☎ 074 91 29630
🌐 donegal youthservice.ie

ФЕРОЙГЕ

Феройге - це національна організація розвитку молоді, яка підтримує програми здоров'я та добробуту. ✉ info@donegal@foroige.ie

Північна частина графства Донеґал:

Регіональний референт у справах молоді та розвитку клубу: Денні Гаркін ✉ Danny.Harkin@foroige.ie ☎ 086 780 8867

Південна частина графства Донеґал:

Регіональний референт у справах молоді та розвитку клубу: Сюзен Клері ✉ susan.cleary@foroige.ie ☎ 086 048 4482

УКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР ПІДТРИМКИ СІМ'Ї

Міжкультурна Платформа графства Донеґал пропонує підтримку для дітей і сімей з України, щоб допомогти їм інтегрувати у щоденне життя в графстві Донеґал. Цей сервіс підтримується службами у справах дітей і молоді (CYPSC) у графстві Донеґал і організацією Тусла (Tusla).
☎ 086 103 5743 (Roisin)
✉ roisin.ufsh@gmail.com

ТЕЛЕФОННА СЛУЖБА ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ

Ірландська цілодобова телефонна служба, в якій вислухають молодь до 18 років. Це служба ірландського товариства попередження насильства над дітьми (Irish Society for the Prevention of Cruelty to Children/ISPCC).
☎ 1800 66 66 66 в будь-який час. Безкоштовні ✉ 50101 в будь-який час 🌐 childline.ie

БІЛОНГ ТУ

Підтримка, інформування і групи для молодих людей в Ірландії, таких як лесбійки, геї, бісексуали, інтерсексуали (LGBTI+), а також їхніх родичів і опікунів.

DONEGAL CULTURAL PLATFORM

এই পরিষেবাগুলির যেকোনো একটি অ্যাক্সেস করার জন্য পরামর্শ এবং দোভাষী সহায়তার জন্য ডোনেগাল আন্তঃসাংস্কৃতিক প্ল্যাটফর্মের সাথে যোগাযোগ করুন।
 ০ নং ১৮, একাডেমি কোর্ট, সেন্ট অ্যান্ড্রাস স্ট্রাট অরডি, লেটারকেনি
 ০৭৪ ৯১ ১৬০৭৫ (অফিস)
 ০৮৬ ০৮৪ ১৪৩৩ (ফোন)
 ০৮৬ ৪৫৫ ৭৪৭৫ (মোবাইল)
 www.interculturaldonegal.org
 donegalip@gmail.com

কো ডোনেগাল স্বাস্থ্য ও সুস্থতার জন্য সহায়তা এবং পরিষেবা

ইউক্রেনিয়ান ফ্যামিলি সাপোর্ট হাব:

ডোনেগাল আন্তঃসাংস্কৃতিক প্ল্যাটফর্ম ইউক্রেন থেকে আসা শিশুদের এবং পরিবারগুলিকে কো ডোনেগালে জীবনের সাথে মানিয়ে নিতে সহায়তা প্রদান করে। এই পরিষেবাটি CYPSC Donegal এবং Tusla দ্বারা সমর্থিত। ০৮৬ ১০৩ ৫৭৪৩ (Roisin)
 roisin.ufsh@gmail.com

সাধারণ অনুশীলনকারী (জিপি)

আইরিশ স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থায় একটি কেন্দ্রীয় ভূমিকা পালন করে এবং বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই আপনি অসুস্থ হলে প্রথম ব্যক্তিকে দেখতে পাবেন। একজন জিপি বিভিন্ন মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় সহায়তা এবং তথ্য দিতে পারে।

FINDING A GP
 GP রা গ্রুপ অনুশীলন, প্রাথমিক যত্ন কেন্দ্র, একক অনুশীলন বা স্বাস্থ্য কেন্দ্রে কাজ করে। আপনি HSE সার্ভিস ফাইন্ডার ম্যাপ ব্যবহার করে আপনার এলাকায় একটি জিপি খুঁজে পেতে পারেন। GP-এ যাওয়ার জন্য আপনার PPS নম্বর বা অন্য ডকুমেন্টেশনের প্রয়োজন নেই।
 www2.hse.ie/services/find-a-gp/

অসুস্থ হওয়ার সময় সাধারণত একটি GP সার্জারি, প্রাথমিক পরিচর্যা কেন্দ্র বা স্বাস্থ্য কেন্দ্র সোমবার-শুক্রবার সকাল ৯টা থেকে ৫টা পর্যন্ত খোলা থাকে এবং দুপুর ১টা থেকে ২টা পর্যন্ত বন্ধ থাকে। বেশিরভাগ কাজ শুধুমাত্র অ্যাপয়েন্টমেন্টের মাধ্যমে।

EVENINGS AND WEEKENDS
 NoWDOC সোমবার-শুক্রবার এবং সন্তাহতে বিকাল ৫টা থেকে ৯টা পর্যন্ত অসুস্থ হওয়ার সময়ের বাইরে রোগীদের জরুরী GP যত্ন প্রদান করে। আপনাকে প্রথমে ফোনে এই পরিষেবাটির সাথে যোগাযোগ করতে হবে। আপনার চিকিৎসা সমস্যা জরুরী না হলে, নিয়মিত অসুস্থ হওয়ার সময় আপনার জিপিকে দেখা উচিত।
 ০৮১৮ ৪০০ ৯১১

HEALTH CENTERS
 স্বাস্থ্য কেন্দ্রগুলি কো ডোনেগালের বেশিরভাগ শহর ও গ্রামে বিস্তৃত প্রাথমিক পরিচর্যা এবং সম্প্রদায় পরিষেবা প্রদান করে। আপনার কাছাকাছি স্বাস্থ্য কেন্দ্র খুঁজুন।
 www.hse.ie/eng/services/list/1/ldvs/donegal/healthcentres/health-centres-in-donegal.html

MEDICAL CARD/ GP VISIT CARD
 একটি মেডিকেল কার্ড, জিপি ভিজিট কার্ড এবং অন্যান্য আর্থিক সহায়তার জন্য আবেদন করতে:
 www2.hse.ie/services/schemes-allowances/

জরুরি সেবা

PUBLIC HOSPITALS/EMERGENCY DEPARTMENT (ED)
 একটি হাসপাতালের একটি জরুরী বিভাগ গুরুতর আঘাত বা জীবন হুমকির জরুরী অবস্থার জন্য জরুরী যত্ন প্রদান করে। লেটারকেনি ইউনিভার্সিটি হাসপাতাল বা ক্লিনিকা ইউনিভার্সিটি হাসপাতাল ED অ্যাক্সেস করতে আপনি একটি অ্যাথলিটের জন্য কল করতে পারেন বা সেখানে নিজের পথ তৈরি করতে পারেন।

লেটারকেনি বিশ্ববিদ্যালয় হাসপাতাল, ০৭৪ ৯১ ২৫৮৮৮
মলিগো বিশ্ববিদ্যালয় হাসপাতাল, ০৭৪ ৯১ ৭১১১১

আপনার যদি কোনো অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য একজন দোভাষীর প্রয়োজন হয়, হাসপাতালের কর্মীদের একজন সদস্যকে জিজ্ঞাসা করুন।

EMERGENCY AMBULATORY SERVICE
 আয়ারল্যান্ডে দুটি জরুরি নম্বর রয়েছে ১১২ এবং ৯৯৯। এই নম্বরগুলি একটি অ্যাথলিটস কল করতে ব্যবহৃত হয় যখন কেউ গুরুতর অসুস্থ, আহত, মৃত্যুর ঝুঁকিতে থাকে।

ডোনেগাল মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা

ডোনেগাল মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা বিস্তৃত সম্প্রদায় এবং ইনপেশেন্ট ভিত্তিক সহায়তা এবং পরিষেবা প্রদান করে।
 ০৭৪ ৯১ ২৩৭৮৮ আপনি এখানে একটি সম্পূর্ণ তালিকা দেখতে পারেন:
 www.hse.ie/eng/services/list/1/ldvs/donegal/mental-health-services/
 ডোনেগাল মানসিক স্বাস্থ্য প্রশাসক, ভিরকোনাহিল হাউস, লেটারকেনি, কো ডোনেগাল

REFERRAL
 আপনার জেনারেল প্র্যাকটিশনার (GP) এর মাধ্যমে অনেক পরিষেবা অ্যাক্সেস করা হয়।

EMERGENCY CARE
 জরুরী পরিস্থিতিতে, এবং GP ঘন্টার বাইরে, আপনার স্থানীয় হাসপাতালের দুর্ঘটনা এবং জরুরী বিভাগে উপস্থিত থাকার পরামর্শ দেওয়া হয়।

CHILD AND ADOLESCENT MENTAL HEALTH SERVICE (CAMHS)
 মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় ভুগছেন এমন তরুণ এবং তাদের পরিবারের জন্য মূল্যায়ন এবং চিকিৎসা।
ডোনেগাল টাউন: ০৭৪ ৯৮ ৯৮১০০
বুনকরানা: ০৭৪ ৯৮ ৯৮৭২০
লেটারকেনি: ০৭৪ ৯১ ২০৩৪০

HSE ADULT COMMUNITY MENTAL HEALTH SERVICE
বুনকরানা: ০৭৪ ৯৮ ৯৮ ৮০০
লেটারকেনি: ০৭৪ ৯১ ২৭১৫০ ০৭৪ ৯১ ২৭ ১৮৫
ডাংলো: ০৭৪ ৯৫ ২১৮৬০
ডোনেগাল টাউন: ০৭৪ ৯১ ২০৪৪৪
 হাসপাতাল ক্যাম্পাস, ডোনেগাল টাউন,
 ০৭৪ ২৭৪৩০৫১

HSE PRIMARY CARE PSYCHOLOGY
বুনকরানা: ০৭৪ ৯৮ ৯৮৬৬৫
ডাংলো: ০৭৪ ৯৫ ২১০৪৪
ডোনেগাল টাউন: ০৭৪ ৯৮ ৯৮০৭৬
ডাংলো: ০৭৪ ৯৫ ২১০৪৪
লেটারকেনি: ০৭৪ ৯১ ০৪৬৪১

FAMILY RESOURCE CENTRE NETWORK (TUSLA)
 আপনি এখানে Tusla পরিবারিক সহায়তা পরিষেবা দেখতে পারেন:
 www.tusla.ie/services/family-community-support/family-resource-centres/find-family-resource-centre/#Donegal

কমিউনিটি সাপোর্ট সার্ভিসেস

SUICIDE PREVENTION CO. DONEGAL
 HSE এবং অন্যান্য রাষ্ট্রীয় পরিষেবা, স্বেচ্ছাসেবী এবং সম্প্রদায়ের গোষ্ঠীগুলির সাথে পরামর্শ ও সহায়তা প্রদান, তথ্য ভাগ করে নেওয়া, সচেতনতা বৃদ্ধি, সাইনপোস্ট পরিষেবা এবং সমন্বয় ও প্রশিক্ষণ প্রদানের জন্য কাজ করা।
 রিসোর্স অফিসার: Ciara Wray,
 এইচএসই ডোনেগাল মেন্টাল হেলথ সার্ভিসেস, সেন্ট কনালস ক্যাম্পাস, লেটারকেনি।
 ০৮৬ ৮৩৭ ৯৯০৯ ✉ ciara.wray@hse.ie

CONNECT MENTAL HEALTH DONEGAL
 ডোনেগাল সম্প্রদায়ের মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা সম্পর্কে সচেতনতা এবং বোঝার উন্নতি এবং ইতিবাচক মানসিক স্বাস্থ্যের প্রচার
 ✉ info@connectmentalhealth.ie
 connectmentalhealth.ie
GROW
 কাউন্সিলিং বিশেষজ্ঞ সহায়তা গোষ্ঠী সহ একটি সম্প্রদায়-ভিত্তিক সংস্থা যা সামগ্রিক মতি, প্রশিক্ষণ এবং প্রচার প্রকল্পগুলির মাধ্যমে মানসিক এবং মানসিক সুস্থতার বিষয়ে ব্যক্তিগতভাবে এবং অনলাইন সহায়তা এবং শিক্ষা প্রদান করে।
 ০৭৪ ৯১ ৬৬১২৬(সোমবার-বৃহস্পতিবার সকাল ৮:৩০টা-২টা,
 ✉ northwestregion@grow.ie
 grow.ie

DONEGAL RAPE CRISIS CENTER
 ডোনেগাল রেপ ক্রাইসিস সেন্টার একটি গোপনীয়, নিরাপদ এবং বন্ধুত্বপূর্ণ পরিবেশে ধর্ষণ ও যৌন নির্যাতন থেকে বেঁচে যাওয়া ব্যক্তিদের কাউন্সেলিং, সহায়তা এবং পরামর্শ।
 ১৮০০ ৪৪ ৮৮ ৪৪ ০৭৪ ৯১ ২৮২১১,
 ✉ info@donegalrapecrisis.ie

DONEGAL WOMEN'S CENTRE
 তথ্য, ডোনেগাল উইমেন সেন্টার, লেটারকেনি এবং কিলিবেগস, ব্যালিশানন, ফান্ডাররাশ, ডংলো এবং কানডোনালঘের আউটরিচ সেন্টার সমস্ত লিঙ্গের জন্য নিবেদিত গার্হস্থ্য সহিংসতা এবং ট্রমা কাউন্সেলিং, বিনামূল্যে এবং কম খরচে কমিউনিটি কাউন্সেলিং। ০৭৪ ৯১ ২৪৯৮৫
 ০ পোর্ট রোড, লেটারকেনি,
 ✉ donegalwomenscentre@gmail.com

LIFELINE INISHOWEN
 তথ্য এবং উৎসর্গীকৃত গার্হস্থ্য সহিংসতা কাউন্সেলিং এবং আউটরিচ পরিষেবা।
 ০৭৪ ৯৩ ৭৩২৩২, ✉ support@ldvs.org
 www.ldvs.org

DONEGAL DOMESTIC VIOLENCE SERVICES
 ডোনেগালে গার্হস্থ্য নির্যাতন দ্বারা প্রভাবিত নারী ও শিশুদের সাথে কাজ করা। ১৪ ঘন্টা ক্রিফোন হেল্পলাইন, তথ্য, সহায়তা, জরুরী বাসস্থান এবং অন্যান্য পরিষেবা। ১৮০০ ২৬২ ৬৭৭,
 ✉ ddvsrefuge@gmail.com
 www.donegaldomesticviolenceservices.ie

MEN'S SHED
 একটি সম্প্রদায় ভিত্তিক, নিরাপদ, বন্ধুত্বপূর্ণ, অন্তর্ভুক্তিমূলক স্থান যেখানে সমস্ত বয়সের এবং বয়সভিত্তিকের পুরুষেরা জুড়া হতে পারে।
 সমস্ত পুরুষদের স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার অগ্রগতির প্রাথমিক উদ্দেশ্য নিয়ে প্রকল্পগুলিতে কাজ করে।
 menssheds.ie/shed_county/ulster/co-donegal/

সমস্ত বয়সের জন্য টেলিফোন এবং অনলাইন সহায়তা

SAMARITANS
 জরুরী সহায়তা এবং গোপনীয়, বিচারহীন সমর্থন।
 ১১৬ ১২৩ যে কোন সময়, samaritans.org

EMERGENCY
 আপনি বা আপনার পরিচিত কেউ যদি মানসিক স্বাস্থ্য সংকটে ভুগছেন বা আত্মহত্যা বা নিজের ক্ষতির ঝুঁকিতে রয়েছেন, ফোন করুন বা আপনার স্থানীয় GP-এর কাছে যান, আপনার নিকটস্থ হাসপাতালের দুর্ঘটনা ও জরুরি বিভাগে (ED) যান বা ৯৯৯/১১২ জরুরী সহায়তা।

TEXT 50808
 একটি বিনামূল্যের ২৪/৭ পাঠ্য পরিষেবা, একটি শব্দ চ্যাট থেকে মানসিক স্বাস্থ্য বা মানসিক সংকটের মধ্য দিয়ে যাওয়া লোকদের জন্য অবিলম্বে সহায়তা পর্যন্ত সবকিছু প্রদান করে। একজন প্রশিক্ষিত স্বেচ্ছাসেবকের সাথে চ্যাট করতে দিন বা রাতে ৫০৮০৮ নম্বরে "HELLO" এসএমএস করুন।
 text50808.ie

PARENTLINE
 সহায়তা, তথ্য এবং নির্দেশিকা প্রদানকারী অভিভাবকদের জন্য জাতীয় হেল্পলাইন।
 ০১ ৮৭৩ ৩৫০০ সোমবার - বৃহস্পতিবার সকাল ১০:০০টা রাত ৯:০০টা, শুক্রবার সকাল ১০:০০টা-৪:০০টা

LGBT HELPLINE
 একটি গোপনীয় পরিষেবা যা লেসবিয়ান, গে, উভকামী, ট্রান্সজেন্ডার এবং ইন্টারসেক্স + ব্যক্তিদের, তাদের পরিবার এবং বন্ধুদের শোনা, সহায়তা এবং তথ্য প্রদান করে।
 ১৮৯০ ৯২৯ ৫৩৯ সোমবার - বৃহস্পতিবার সকাল ৯:৩০-১০:০০টা, শুক্রবার বিকাল ৪:০০টা-১০:০০টা শনি এবং রবিবার বিকাল ৪টা - সন্ধ্যা ৬:০০টা
 ✉ info@lgbt.ie
 lgbt.ie

AWARE
 উদ্বেগ, বিষণ্ণতা, বাইপোলার ডিসঅর্ডার এবং মেজাজ-সম্পর্কিত অবস্থার সম্মুখীন ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা গোষ্ঠীতে বিনামূল্যে সমর্থন লাইন, সমর্থন ইমেল এবং ফোন। বন্ধু এবং পরিবারের জন্য সমর্থন। ১৮০০ ৮০ ৪৮ ৪৮ প্রতিদিন সকাল ১০:০০ থেকে রাত ১০:০০,
 ✉ supportmail@aware.ie
 aware.ie

PIETA
 যারা আত্ম-হত্যা করে, আত্মহত্যার কথা ভাবছে বা যারা আত্মহত্যা করে শোকাহত তাদের জন্য বিনামূল্যে পরামর্শ, খোঁসি এবং সহায়তা।
 ১৮০০ ২৪৭ ২৪৭, ✉ ৫১৪৪৪ এ "HELP" এস এম এস করুন
 pieta.ie

BODYWHYS
 প্রাণবয়স্কদের এবং তরুণদের জন্য হেল্পলাইন এবং গ্রুপ সমর্থন যাদের খাওয়ার ব্যাধি রয়েছে এবং তাদের পরিবারের জন্য। ০১ ২১০ ৭৯০৬ (সোমবার, বুধবার এবং রবিবার ৭:৩০ - ৯:৩০ এবং শনিবার ১০:৩০ - ১২:৩০,
 ✉ alex@bodywhys.ie
 bodywhys.ie

ADHD IRELAND
 ADHD আক্রান্ত যুবক এবং প্রাণবয়স্ক, তাদের পরিচর্যাকারী এবং পরিবারের জন্য সহায়তা এবং তথ্য। ০১ ৮৭৪ ৮৩৪৯ সোমবার - শুক্রবার ৯:০০ - ৫:৩০,
 ✉ info@adhdireland.ie
 adhdireland.ie

SHINE
 তথ্য এবং শিক্ষার মাধ্যমে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় বসবাসকারী ব্যক্তিদের এবং তাদের পরিবারকে সহায়তা করা,
 ✉ support@shine.ie
 shine.ie

কাউন্সেলিং

HSE NATIONAL COUNSELLING SERVICE
 বিনামূল্যে, ব্যক্তিগতভাবে, অনলাইন এবং টেলিফোন কাউন্সেলিং। ১৮০০ ২৩৪ ১১৯
 www.hse.ie/eng/services/list/4/mental-health-services/national-counselling-service/

COUNSELLING IN PRIMARY CARE (CIPC)
 পেশাদার পরামর্শদাতা এবং খোঁসিদের সাথে ৮টি পর্যন্ত কাউন্সেলিং মেশনের স্বল্পমেয়াদী কাউন্সেলিং পরিষেবা। GP বা প্রাথমিক পরিচর্যা দলের সদস্যের কাছ থেকে রেকর্ডে।

SURVIVOR AND BEREAVEMENT COUNSELLING (HSE)
 শৈশবের শারীরিক, মানসিক, যৌন নির্যাতন বা অবহেলা এবং আঘাতমূলক শোকের শিকার প্রাণবয়স্কদের জন্য কাউন্সেলিং। উত্তর পশ্চিম অঞ্চল কাউন্সেলিং পরিষেবা ০৭৪ ৯১ ৬৭২৫০
Turn2Me
 যারা দুর্বল মানসিক স্বাস্থ্যের সম্মুখীন হছেন তাদের জন্য একটি অনলাইন প্ল্যাটফর্মের মাধ্যমে স্ব-সহায়তা, সহকর্মী সহায়তা এবং পেশাদার সহায়তা। ১২ - ১৭ বছর বয়সী তরুণ এবং প্রাণবয়স্কদের জন্য বিনামূল্যে অনলাইন কাউন্সেলিং এবং সহায়তা। ৫০৮০৮ এ এস এস এস করুন,
 turn2me.ie

MyMind
 মাইমাইন্ড পে-স্ট্রেন্ডে অনলাইন এবং ব্যক্তিগতভাবে কাউন্সেলিং পরিষেবা, স্বাস্থ্য বিভাগের সহায়তায়
 ✉ hq@mymind.org
 mymind.org

IRISH ADVOCACY NETWORK
 মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় ভুগছেন এমন ব্যক্তিদের জন্য পিয়ার-অ্যাডভোকেসি, সমর্থন এবং তথ্য। ০১ ৫৪৭ ০৫১০ সোমবার-শুক্রবার ৯:০০ - ৫:০০,
 ✉ admin@irishadvocacynetwork.com
 www.irishadvocacynetwork.com

IRISH ASSOCIATION FOR COUNSELLING AND PSYCHOTHERAPY
 আয়ারল্যান্ডে অনুশীলনকারী নিবন্ধিত পরামর্শদাতা এবং সাইকোথেরাপিস্টদের তালিকার জন্য,
 ০১ ২৩০ ৩৫৩৬, www.iacp.ie

SUICIDE OR SURVIVE (SOS)
 মানসিক স্বাস্থ্য, সুস্থতা এবং পুনর্বুদ্ধারের উপর কর্মশালা এবং সহায়তা প্রোগ্রামের মাধ্যমে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় লিপ্তদের সাথে যুক্ত কলক ভাঙা।
 ০১ ২৭২ ২১৫৮, ✉ suicideorsurvive.ie
 info@suicideorsurvive.ie

TRAVELLER COUNSELLING
 ভ্রমণকারী সম্প্রদায়ের লোকদের জন্য কাউন্সেলিং সহায়তা,
 ✉ travellercounselling.ie

NATIONAL TRAVELLER MENTAL HEALTH SERVICE
 ব্যক্তিগত মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা, সংকটে হস্তক্ষেপ, ভ্রমণকারী সম্প্রদায়ের লোকদের জন্য একের পর এক কাউন্সেলিং এবং আসক্তি পরিষেবা,
 ✉ info@exchangehouse.ie
 exchangehouse.ie

আসক্তি সেবা

HSE ALCOHOL AND DRUG SERVICES
 অ্যালকোহল, ড্রাগ এবং জুয়ার আসক্তির সমস্যায় লোকদের জন্য মূল্যায়ন, চিকিৎসা, রেফারেল এবং আফটার কেয়ার ম্যানেজমেন্ট প্রদান করা। স্ট্যান্ডার্ডার, ডোনেগাল টাউন, ডংলো, আরদারা, লিফোর্ড, মন্ডিল, বুনক্রানাতে স্যাটেলাইট পরিষেবা সহ লেটারকেনি ভিত্তিক। রেফারেল একজন জিপি বা কনসাল্ট্যান্ট সাইকিয়াট্রিস্টের মাধ্যমে হয়। ০৭৪ ৯১২ ৮৭৬৯, আপনি Co Donegal-এ HSE অ্যালকোহল এবং পদার্থ পরামর্শ এবং পরামর্শ পরিষেবার একটি সম্পূর্ণ তালিকা দেখতে পারেন:
 https://www2.hse.ie/services/alcohol-support-and-services/?county=Donegal

HSE DRUG AND ALCOHOL HELPLINE
 গোপনীয় ফ্রি হেল্পলাইন, ১৮০০৪৫৯ ৪৫৯ সোমবার - শুক্রবার ৯:৩০ - ৫:৩০,
 ✉ helpline@hse.ie

NORTHWEST REGIONAL DRUG AND ALCOHOL TASK FORCE - DONEGAL SUPPORTS
LETTERKERRY CDP START PROJECT
 সমাদক/অ্যালকোহল ব্যবহারকারী, তাদের পরিবার এবং সম্প্রদায়ের জন্য অ-বিচারমূলক সহায়তা, চিকিৎসা নির্দেশিকা এবং শিক্ষা। ড্রাগ এবং অ্যালকোহল আউটরিচ কর্মী, মেরি হিলি, ০৮৬ ৭৭৫ ২১২৪,
 ✉ marychealy@gmail.com

DONEGAL DRUG EDUCATION AND PREVENTION PROGRAMME FOROIGE
 প্রজেক্ট ওয়ার্কার লরেন ক্লিয়ারি। ০৮৬ ০৪৮ ১৯৭৭, ✉ lauren.cleary@foroige.ie

S. DONEGAL
 পান্থের অপব্যবহার আউটরিচ কর্মী, ড্যামিয়েন ডালি, ০৮৭ ৭০১ ০৫২০,
 ✉ Outreach@nrcyp.com

AFTERCARE SUPPORT WORKER FOR WHITE OAKS REHABILITATION CENTRE
 ডার্মিট ম্যাকডোনাফ, ০৮৬ ২৫৩ ৭৯৯৩,
 ০৪৬ ২৫৩ ৭৯৯৩
 ✉ info@whiteoakscentre.com

ALCOHOLICS ANONYMOUS (AA)
 আপনার বা অন্যের মদ্যপান সমর্থন গ্রুপ সম্পর্কে উদ্বেগ। AA মিটিং অনেক জায়গায় সঞ্চালিত হয়।
 ০১ ৮৪২ ০৭০০

WHITE OAKS REHABILITATION CENTRE
 যারা আসক্তিতে ভুগছেন তাদের জন্য আবারিক চিকিৎসা কার্যক্রম। HSE কমিউনিটি অ্যাডিকশন সার্ভিস (মেডিকেল কার্ড হ্যান্ডারদের জন্য) বা সরাবারি কেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ করে রেফারেল করা হয়। ০৭৪ ৯৩ ৮৪৪০০
 ✉ whiteoakscentre.com
 ✉ info@whiteoakscentre.com

ALCOHOL FORUM
 অ্যালকোহল ক্ষতি দ্বারা প্রভাবিত ব্যক্তি, পরিবার এবং সম্প্রদায়ের জন্য সহায়তা, তথ্য এবং পরিষেবা। ০৭৪ ৯১ ২৫৫২৬,
 ✉ info@alcoholforum.org
 alcoholforum.org

SMART RECOVERY
 পিয়ার নেশনাল আচরণ এবং পরিবার এবং বন্ধুদের জন্য পৃথক স্মার্ট রিকভারি সহ লোকদের জন্য পারস্পরিক সহায়তা সভা পরিচালনা করে।
 www.smartrecovery.ie

GAMBLERS ANONYMOUS (GA)
 আপনার বা অন্যের জুয়া আসক্তি সমর্থন গ্রুপ সম্পর্কে উদ্বেগ। ০১ ৮৭২ ১১৩৩

তরুণদের জন্য পরিষেবা এবং সমর্থন

JIGSAW DONEGAL
 বিনামূল্যে এবং গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য পরামর্শ এবং ১২-২৫ বছর বয়সী যুবকদের এবং পিতামাতা বা সংশ্লিষ্ট প্রাণবয়স্কদের জন্য সহায়তা।
 ০৭৪ ৯৭ ২৬২২০, ✉ সিয়াস রোড, লেটারকেনি, ✉ donegal@jigsaw.ie
 jigsaw.ie

YOUR MENTAL HEALTH
 দিনে বা রাতে যেকোন সময় HSE আপনার মানসিক স্বাস্থ্য তথ্য লাইনে কল করুন:
 ১৮০০ ১১১ ৮৮৮

DONEGAL YOUTH SERVICE
 ইয়ং ইনফরমেশন সেন্টার, দ্য লক্ট ড্রপ-ইন ইয়ং ক্যাফে, টিন টক, ১২-২৫ বছর বয়সীদের জন্য এক থেকে এক খোঁসি, এলজিবিটি প্রোগ্রাম, আউটরিচ পরিষেবা, পরীক্ষার সহায়তা।
 ০৭৪ ৯১ ২৯৬৩০, ✉ donegalyouthservice.ie

FOROIGE
 Foróige হল একটি জাতীয় যুব উন্নয়ন সংস্থা যা স্বাস্থ্য এবং মঙ্গল সম্পর্কিত প্রোগ্রাম পরিচালনা করে। ✉ infodonegal@foroige.ie

DONEGAL NORTH
 আঞ্চলিক যুব কর্মকর্তা ও ক্লাব উন্নয়ন কর্মকর্তা মো. ড্যানি হারকিন, ড্যানি হারকিন,
 ০৮৬ ৭৮০ ৮৮৬৭
 ✉ Danny.Harkin@foroige.ie

DONEGAL SOUTH
 আঞ্চলিক যুব কর্মকর্তা এবং ক্লাব উন্নয়ন কর্মকর্তা, সুসান ক্লিয়ারি, ০৮৬ ০৪৮ ৪৪৮২
 ✉ susan.cleary@foroige.ie

CHILDLINE
 ১৮ বছর বয়সী যুবকদের জন্য আয়ারল্যান্ডের ২৪ ঘন্টা শোনার পরিষেবা। চাইল্ডলাইন হল আইরিশ সোসাইটি ফর দ্য প্রিভেনশন অফ স্বেলেটি টু চিলড্রেন (ISPCC) এর একটি পরিষেবা।
 ১৮০০ ৬৬ ৬৬ ৬৬ যেকোনো সময়।
 ৫০১০১ এ এসএমএস যেকোন সময়, ✉ childline.ie

BeLonG To
 আয়ারল্যান্ডের সমকামী, সমকামী, উভকামী, ট্রান্সজেন্ডার এবং ইন্টারসেক্স (LGBTI+) যুবকদের জন্য সহায়তা, তথ্য এবং গোষ্ঠী, তাদের পিতামাতা এবং যত্নশীল। ০১ ৬৭০ ৬২২৩,
 ✉ info@belongto.org
 belongto.org

SPUNOUT
 মানসিক স্বাস্থ্য সহ অনেক বিষয়ে আয়ারল্যান্ডের ২৪ ঘন্টা ওয়েবসাইট। ৫০৮০৮ নম্বরে SPUNOUT এসএমএস করুন, ✉ spunout.ie

BARNARDOS
 শিশু, পরিবার এবং সম্প্রদায়ের জন্য পরিষেবা, প্রতিকূল শেখা অভিজ্ঞতা দ্বারা প্রভাবিত দুর্বল শিশুদের জীবন পরিবর্তন করতে।
 ০১ ৪৫৩ ০৩৫৫, ✉ info@barnardos.ie
 barnardos.ie

ADHD IRELAND
 ADHD সহ অল্পবয়সী এবং প্রাণবয়স্কদের এবং তাদের পরিচর্যা কারী এবং পরিবারের জন্য সহায়তা এবং তথ্য। ০১ ৮৭৪ ৮৩৪৯,
 ✉ info@adhdireland.ie
 adhdireland.ie

TEENLINE IRELAND
 আইরিশ সোসাইটি ফর দ্য প্রিভেনশন অফ স্বেলেটি টু চিলড্রেন (ISPCC) দ্বারা পরিচালিত কিশোর-কিশোরীদের জন্য একটি ক্রিফোন শোনার পরিষেবা। ১৮০০ ৮৩৩ ৬৩৪

AL ANON & AL TEEN
 তরুণদের মধ্যে অ্যালকোহল আসক্তি সমস্যা দ্বারা প্রভাবিত পরিবারের জন্য সমর্থন। Co Donegal জুড়ে মিটিং অনুষ্ঠিত হয়। ০১ ৮৭৩ ২৬৯৯

বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য পরিষেবা এবং সমর্থন

ALONE
 বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য জাতীয় সহায়তা এবং রেফারেল লাইন। ০৮১৮ ২২২ ০২৪, সকাল ৮টা থেকে রাত ৪টা পর্যন্ত, ✉ Alone.ie

THE ALZHEIMER SOCIETY OF IRELAND
 জাতীয় এবং স্থানীয় স্তরে উপলব্ধ মানসিক সমর্থন এবং তথ্য। আপনি Co Donegal উপলব্ধ পরিষেবাগুলির সম্পূর্ণ পরিসর এখানে দেখতে পারেন:
 www.alzheimer.ie/services-in-your-county
 ১৮০০ ৪৪১ ৪৪১৩, মোম থেকে শুক্রবার সকাল ১০:০০ - ৫:০০ / শনিবার সকাল ১০:০০ - ৪:০০,
 ✉ helpline@alzheimer.ie

THIRD AGE IRELAND
 প্রশিক্ষিত বয়স্ক স্বেচ্ছাসেবকদের দ্বারা প্রদত্ত বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য গোপনীয় শ্রবণ পরিষেবা।
 ১৮০০ ৮০৪ ৫০১ প্রতিদিন সকাল ১০টা থেকে রাত ১০টা পর্যন্ত, ✉ thirdayeireland.ie

AGE FRIENDLY IRELAND
 বয়স্ক ব্যক্তিদের সমর্থন করার জন্য প্রোগ্রাম এবং নেটওয়ার্ক, ০৪৬ ৯০৯ ৭০০০,
 ✉ agefriendlyireland.ie

BEREAVEMENT
 আপনি এখানে যারা দুঃখ ভোগ করছেন তাদের জন্য সহায়তা এবং পরিষেবাগুলির একটি তালিকা দেখতে পারেন:
 www2.hse.ie/wellbeing/mental-health/berereavement-supports-and-services.html

সংযোগ-সহায়তা-সংগঠন

ডোনেগালের আন্তঃসাংস্কৃতিক প্ল্যাটফর্মের কাজ