Mental Health

If you are registered with a GP you can access www.italk.org.uk for help with mental health issues. Here you will find classes or webinars on e.g. relaxation skills or managing moods, as well as how to access one to one support.

[www.connecttosupporthampshire.org.uk](http://www.connecttosupporthampshire.org.uk) is a website with useful links to a whole range of local services. For relevant information it is necessary to go to the Community Directory and select the area in which you live (New Forest). Mental Health services can be found under the Specific Needs tab. Advice for under 18s can be found in the Families Information and Services Hub.

Mental health support for Children and Young People

Save The Children have issued advice on talking to children about conflict see [www.savethechildren.org.uk/news/media-centre/press-releases/five-ways-to-talk-to-children-about-conflict](http://www.savethechildren.org.uk/news/media-centre/press-releases/five-ways-to-talk-to-children-about-conflict)

ChatHealth for parents of children aged 0-5 and 5-19 is a free text messaging service with the Public Health Nurses in Hampshire. If you have a child aged 0-5 years, text 07520 615720. If you have a child aged 5 -19 years text 07507 332417.

ChatHealth for Young People aged 11 – 19 years is a free text messaging service with a school nurse in Hampshire. Text 07507 332160.

Hampshire Youth Access: [www.hampshireyouthaccess.org.uk](http://www.hampshireyouthaccess.org.uk) provides counselling, advice and support for children and young people.

Kooth: [www.kooth.com](http://www.kooth.com) is a free, safe and anonymous place for young people to find online support and counselling.

Психічне здоров'я

Якщо ви зареєстровані у лікаря загальної практики, ви можете отримати доступ до www.italk.org.uk, щоб отримати допомогу з проблемами психічного здоров’я. Тут ви знайдете заняття чи вебінари, напр. навички розслаблення або керування настроєм, а також як отримати доступ до підтримки один на один.

www.connecttosupporthampshire.org.uk – це веб-сайт із корисними посиланнями на цілу низку місцевих послуг. Для отримання відповідної інформації необхідно зайти в Довідник громад і вибрати місцевість, в якій ви живете (Новий ліс). Служби психічного здоров’я можна знайти на вкладці «Особливі потреби». Поради для дітей віком до 18 років можна знайти в Центрі інформації та послуг для сімей.

Підтримка психічного здоров’я дітей та молоді

Save The Children випустили поради щодо розмови з дітьми про конфлікти, див. www.savethechildren.org.uk/news/media-centre/press-releases/five-ways-to-talk-to-children-about-conflict

ChatHealth для батьків дітей віком 0-5 і 5-19 років - це безкоштовна служба обміну текстовими повідомленнями з медсестрами громадського здоров'я в Гемпширі. Якщо у вас є дитина віком 0-5 років, надішліть текст на номер 07520 615720. Якщо у вас дитина віком від 5 до 19 років, напишіть на номер 07507 332417.

ChatHealth для молодих людей віком від 11 до 19 років – це безкоштовна служба обміну текстовими повідомленнями зі шкільною медсестрою в Гемпширі. Текст 07507 332160.

Доступ для молоді Хемпшира: www.hampshireyouthaccess.org.uk надає консультації, поради та підтримку дітям та молоді.

Kooth: www.kooth.com – це безкоштовне, безпечне та анонімне місце для молодих людей, де можна знайти підтримку та консультації в Інтернеті.

Psykhichne zdorov'ya

Yakshcho vy zareyestrovani u likarya zahalʹnoyi praktyky, vy mozhete otrymaty dostup do www.italk.org.uk, shchob otrymaty dopomohu z problemamy psykhichnoho zdorovʺya. Tut vy znaydete zanyattya chy vebinary, napr. navychky rozslablennya abo keruvannya nastroyem, a takozh yak otrymaty dostup do pidtrymky odyn na odyn.

www.connecttosupporthampshire.org.uk – tse veb-sayt iz korysnymy posylannyamy na tsilu nyzku mistsevykh posluh. Dlya otrymannya vidpovidnoyi informatsiyi neobkhidno zayty v Dovidnyk hromad i vybraty mistsevistʹ, v yakiy vy zhyvete (Novyy lis). Sluzhby psykhichnoho zdorovʺya mozhna znayty na vkladtsi «Osoblyvi potreby». Porady dlya ditey vikom do 18 rokiv mozhna znayty v Tsentri informatsiyi ta posluh dlya simey.

Pidtrymka psykhichnoho zdorovʺya ditey ta molodi

Save The Children vypustyly porady shchodo rozmovy z ditʹmy pro konflikty, dyv. www.savethechildren.org.uk/news/media-centre/press-releases/five-ways-to-talk-to-children-about-conflict

ChatHealth dlya batʹkiv ditey vikom 0-5 i 5-19 rokiv - tse bezkoshtovna sluzhba obminu tekstovymy povidomlennyamy z medsestramy hromadsʹkoho zdorov'ya v Hempshyri. Yakshcho u vas ye dytyna vikom 0-5 rokiv, nadishlitʹ tekst na nomer 07520 615720. Yakshcho u vas dytyna vikom vid 5 do 19 rokiv, napyshitʹ na nomer 07507 332417.

ChatHealth dlya molodykh lyudey vikom vid 11 do 19 rokiv – tse bezkoshtovna sluzhba obminu tekstovymy povidomlennyamy zi shkilʹnoyu medsestroyu v Hempshyri. Tekst 07507 332160.

Dostup dlya molodi Khempshyra: www.hampshireyouthaccess.org.uk nadaye konsulʹtatsiyi, porady ta pidtrymku dityam ta molodi.

Kooth: www.kooth.com – tse bezkoshtovne, bezpechne ta anonimne mistse dlya molodykh lyudey, de mozhna znayty pidtrymku ta konsulʹtatsiyi v Interneti.