

**WORLD MENTAL HEALTH DAY INFORMATION:****اطلاعات روز جهانی روان درمانی**

هر و ساماریتنز HARROW SAMARITANS

44 Station Road, Harrow

تلفن ۲۴ ساعته: 020 8427 7777

08457 90 90 90

(مخصوص افراد با مشکل شنوایی) 08457 90 91 92

[jo@samaritans.co.uk](mailto:jo@samaritans.co.uk)[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

ساماریتنز حمایت خود را بطور محرمانه در اختیار افرادی که مراحل بحرانی یا نا امیدی را میگذرانند و یا در فکر خودکشی هستند قرار میدهد. ما برای افراد وقت گذاشته و به آنها فرصت میدهم تا راههایی که برای مقابله با آینده خود در پیش دارند پیدا کنند. ما گوش میدهم، ما قضاوت نمیکنیم و نصیحت نمیکیم. ما ۲۴ ساعت و ۷ روز هفته آماده پذیرایی هستیم. مراحل سختی را که میگذرانید ما در کنار شما خواهیم بود.

**حمایت مراقبین (کررها) در هر و CARERS SUPPORT HARROW**

25 – 27 Pinner Green, Pinner, Middx HA5 2AF.

Tel: 020 8868 5224.

[www.carers.org/harrow](http://www.carers.org/harrow)

موسسه مراقب کررها در هر و افرادی را که مراقبت از يك شخصی که بیماری روانی دارد بعهده دارند حمایت میکند. کارمندان حمایتهای روان درمانی به اشخاصی که از فامیل، دوست، یا همسایه یا همسر خود مراقبت میکنند کمک میکند. خدماتی که میتواند در اختیار مراقبین قرار داده شود از این قرار است:

- باشگاه ورزشی مایند/ گروههای روانشناسی – کمک در پیشرفت و اداره استراتژیهای جدید در امور مراقبت
- CETP ( برنامه های یادگیری و تعلیمات برای مراقبین) – کمکهای فردی برای درك تشخیص داده شده، فنون اداره و حل مشکلات.
- مراجعه بدون وقت قبلی مراقبین
- گفتار درمانی
- کنفرانس و ورك شاپ
- وکیل مدافع

**MIND موسسه مایند در هر و****Mind in Harrow**

8 Havelock Place,

Harrow HA1 1LJ

020 8426 0929

[mindinharrow.org.uk](http://mindinharrow.org.uk)

موسسه مایند پیشرو روان درمانی خیریه در انگلیس و ویلز میباشد که جهت بهبود کیفیت زندگی افراد با مشکلات روانی تلاش میکند. اهداف این موسسه خیریه " در هر و پیشرفت محافظت منتال هلث در جهت آسودگی و بازیابی زندگی افرادی که از مشکلات روانی و نگرانیهای احساسی رنج میبرند و نیاز به راهنمایی یا درمان هستند میباشد.

**گروه حمایتهای ری تینک در هر و HARROW RETHINK SUPPORT GROUP**

45 Devonshire road Harrow Middlesex HA1 4LS

020 8427 7737 (Ann)

020 8954 0837 (Greta)

[www.rethink.org](http://www.rethink.org)

[annfree@hotmail.com](mailto:annfree@hotmail.com)

این گروه پذیرای کلیه افرادی که از ناراحتیهای روانی شدید رنج میبرند میباشد. جلسات آنها آخرین چهارشنبه هر ماه (غیر از ماه آگوست) از ساعت ۷ شب در هرو برگزار میباشد.  
ما با گرمی به همه خوش آمد میگوئیم، سخنرانان ما در مورد مطالب مربوط به منتال هلث صحبت میکنند و مطالب عملی، وقت برای راهنمایی، درک مشکل، کمک، حمایت متقابل، همدردی و درک، دسترسی به تمام اطلاعات موجود و روزنامه ماهانه در اختیار افراد قرار میدهیم.

---

### مراقبت از سالمندان AGE CONCERN HARROW

Age Concern Harrow; Premier House, 1 Canning Road, Wealdstone HA3 7TS  
0208 861 7980

[enquiries@acharrow.org.uk](mailto:enquiries@acharrow.org.uk)

دفتر ما هر روز هفته از ساعت ۱۰ صبح تا ۱ بعدازظهر بروی عموم باز است.  
ایچ کانسرن هرو برای افراد مسن (بالای ۶۰) سال که در هرو زندگی میکنند کار میکند. آنها این خدمات را ارائه میدهند: اطلاعات و راهنمایی، مدافعه، سرویسهای تعمیر و کارهای جزئی، پروژه های زندگی سالم، همراهی هنگام خرید، ملاقات در خانه، کلوبهای اجتماعی و نهار و نوشتن وصیت نامه. در ضمن ما نسب آلامهای مخصوص مواقع اضطراری، (کال اید)، برنامه های خاک سپاری، کارهای گاز و برقی بعلاوه گلهای خیریه را نیز در اختیار قرار میدهیم.

---

### CHILD & ADOLESCENT PRIMARY MENTAL HEALTH TEAM

تیم روان درمانی کودکان و نوجوانان

Alexandra Avenue Health & Social Care Centre

Alexandra Avenue

Harrow HA2 9DX

020 8966 6393

020 8966 6479

به هدف ایجاد صلاحیت و توانایی در بخش مراقبتهای اولیه در ارتباط با تشخیص و مداخله سریع مشکلات روانی کودکان.

---

### از عهده استرسها برآمدن STRESS MANAGEMENT

08701 999 235

[www.stress.org.uk](http://www.stress.org.uk)

انجمن تحمل استرسهای هرو یک موسسه بدون منفعت است که حمایت و راهنمایی های خود را تنها جهت کمک به افراد برای مبارزه با مشکلات و استرسهایشان قرار میدهد. ما خدمات کارآموزی و گفتار درمانی و کمکهای مشورتی خود را به تک تک یا گروه افراد و کمپانیها با سائزهای مختلف ارائه میدهیم و تمام سرویسهای ما با برنامه در اختیار قرار داده میشود. تیم درمانی و تخصصی خدمات خود را با بالاترین کیفیت در مشاورت، کارآموزی، برگزاری مراسم و چگونگی از عهده برآمدن استرسها در دسترس قرار میدهد.

---

### راهنمایی استخدام معلولین Disability Employment Adviser Service (DEAs)

ما دو راهنما در امور استخدام We have two Disability Employment Advisers covering Harrow area. افراد معلول دارا میباشیم

این کد پستی ها را تحت پوشش دارد: Bhanu Popat – covers following postcodes – HA3/HA5/HA7  
12 Station Road, Harrow, Middlesex HA1 2UD 0208-210-5254

این کدهای پستی را تحت پوشش دارند Vibha Rawal – covers following postcodes – HA1/HA2/HA6

Kings House, Clarendon Road, Harrow, Middlesex,, HA1 1YJ 0208-426-3060

کمکهای تخصصی خود را در اختیار افرادی که اخیراً معلول شده اند یا افرادی که معلولیت یا شرایط سلامتی شان شدید تر شده و نیاز به راهنمایی در مورد استخدام دارند قرار میدهند. آنها به افرادی که بعزت معلولیت خود در پیدا کردن کار مشکل دارند، همچنین به افرادی که مشغول بکار هستند ولی نگران هستند که بدلیل معلولیت کار خود را از دست بدهند کمک میکنند. آنها کارفرمایان را تشویق میکنند که برای استخدام افراد معلول يك سمبل باشند.

---

### **EACH HARROW** موسسه ایچ در هرو

Ground Floor, Signal House, 16 Lyon Road, Harrow, Middlesex

HA1 2AG

Tel: 020 8861 3884

Fax: 020 8863 9400

Opening times: Monday – Friday 9.30 – 5 p.m. ساعات اداری

ساعات کاری در روزهای چهارشنبه و پنجشنبه تا ۷,۳۰ شب

The opening hours are extended on Wednesday and Thursday evenings until 7.30 p.m.

EACH provides the following services: ایچ خدمات زیر را ارائه میدهد

\* مشاوره فردی در موارد، مشکلات مشروبخواری، خشونت‌های خانگی (برای خانمهای آسیایی)، جوانان (سنین ۱۱-۲۵)، و یا مسئولین مراقبت از شخصی که به مواد مخدر یا الکل معتاد هستند.

\* کمهای رهبری و حمایت (در مورد استفاده نادرست از مواد برای بزرگسالان و جوانان بین سن ۱۱-۲۵ سال) از جمله ادامه برنامه های مراقبتی تا ۱۲ هفته برای اشخاصی که دوران ترك اعتیاد را گذرانده اند.

---

### **HARROW ASSOCIATION OF VOLUNTARY SERVICES** مجتمع موسسات داوطلبان هرو

020 8863 6707

[gurpreet.ahuja@harrowcvs.org](mailto:gurpreet.ahuja@harrowcvs.org)

[www.harrowcvs.org.uk](http://www.harrowcvs.org.uk)

**HAVS** يك بنگاه خیریه ثبت شده است که هدف آن حمایت، توسعه، ترقی و ترویج موسسات داوطلب و کامیونیتی ها در هرو میباشد.

هدف این پروژه قدرت دادن و حمایت از کامیونیتی ها و موسسات داوطلبانه که در حال حاضر در هرو موجود هستند و یا جدیداً تاسیس میشوند میباشد. ما جهت ترقی و استقرار خدماتی که توسط کامیونیتی ها و بخش های والنتری و بر حسب احتیاجات ساکنین هرو ارائه میشود با آنها همکاری میکنیم.

---

### **Admiral Nurse Service** خدمات پرستاری ادمیرال

Bentley House 2nd Floor, 15-21 Headstone Drive Harrow HA3 5QX

020 8424 7728

ساعات کار دوشنبه تا جمعه از ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر

سرویسهای ادمیرال نرسهای متخصص روان درمانی دارد که در کامیونیتی با خانواده ها (بعنوان نخستین مقطع تمرکز) افراد مبتلا به دیمنشیا کار میکنند. فعالیتهای ما در مواقع امکان پذیر از طریق ملاقاتهای خانگی صورت میگیرد. نرسهای ادمیرال راهنماییهای عملی، حمایتهای احساسی، و راهنمایی به مراقبین را ارائه میدهند. نرسهای ادمیرال دوره های کارآموزی در مورد دیمنشیا و برآورده ساختن احتیاجات کررها را فراهم میسازند.

### **Alzheimer's Society** انجمن الزایمر

Templeton House Joel Street Northwood HA6 1NL

01923 823 999 (Helpline)

01923 829 888 (Day centre)

[www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk)

[Templeton.centre@care4free.net](mailto:Templeton.centre@care4free.net)

ساعات کار دوشنبه – شنبه از ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر

ارائه اطلاعات و حمایت از طریق ملاقاتهای گروهی. دو جلسه گروهی اطلاعات یا کافه و سه گروه یاری برای افراد جوان با دیمنشیا موجود میباشد. 01923 829 888 (برای دریافت کمک). سرویس روزانه تمپلتن برای تعداد تا ۱۵ نفر در روز غذا فراهم میکنند و از ساعت ۹ صبح تا ۵ بعداز ظهر باز هستند.

### نرسهای منتال هلث کامیونیتی Community Mental Health Nursing

Bentley House 2nd Floor, 15-21 Headstone Drive Harrow HA3 5QX

020 8424 7728

[www.cnwl.org/OlderAdults.html](http://www.cnwl.org/OlderAdults.html)

روزهای دوشنبه – جمعه از ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر و ماشین پیغام گیر ۲۴ ساعته

ما یک تیم تشکیل شده از نرسهای متخصص روان درمانی ثبت شده هستیم که عهده دار مراقبت از سالمندان (بالای سن ۶۵ سال) ساکن هرو با مشکلات روحی هستیم. نقش ما شامل بررسی وضعیت مریض و مراقبین آنها، نظارت به وضع روحی و داروهای مریض؛ فراهم کردن مداوم حمایت روحی به مریض و مراقب آنها؛ در اختیار قرار دادن اطلاعات به مراقبین؛ اداره مراکز تزریق بیماران میباشد.

### ارتباط با چرچهای هرو Harrow Crossroads With Outreach

Milmans Resource Centre Grove Avenue Pinner HA5 5PF

020 8868 0903

[www.harrowcrossroads.co.uk](http://www.harrowcrossroads.co.uk)

[sue@harrowcrossroads.co.uk](mailto:sue@harrowcrossroads.co.uk)

ساعات اداری دوشنبه تا جمعه ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر

ما یک استراحت سه ساعته برای مراقبین ساکن هرو که درآمد ندارند فراهم میکنیم. ما دارای ۱۸ کرر متخصص کارآموده هستیم که سرویسهای حمایتی را بعهده دارند. در ضمن ما مبلغ ۵۰۰ پاند گرانت در اختیار مراقبین افراد با معلولیت فراگیری قرار میدهیم تا از آن برای هالیدی مورد نیاز استفاده کنند.

### هرو فامیلی سنتر Harrow Family Centre

Milmans Resource Centre 1st Floor, Grove Avenue Pinner HA5 5PS

020 8426 8029

[Betty.green@harrow.gov.uk](mailto:Betty.green@harrow.gov.uk)

ساعات کار دوشنبه – جمعه از ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر

ملاقات پدر و مادر با فرزندان همراه ناظر. فعالیت در زمینه بررسی خانواده ضمن داشتن ارتباط با آژانسهای دیگر از جمله مواد مخدر، مشروبات الکلی و غیره. رسیدگی های خانوادگی در کامیونیتی، نحوه زندگی کار. فاسترینگ (نگهداری از اطفال دیگران) برای زمان طولانی / قبول اطفال به فرزندی.

### هرو منکپ Harrow Mencap

4 Gordon Avenue Stanmore Middlesex HA7 3QD

020 8954 8444

[www.harrowmencap.org.uk](http://www.harrowmencap.org.uk)

[mencap@harrowmencap.org.uk](mailto:mencap@harrowmencap.org.uk)

ساعات کار دوشنبه – جمعه از ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر

هرو منکپ با افرادی که معلولیت فراگیری دارند به منظور فراهم کردن امکانات برای پیشرفت و داشتن قدرت بیشتر در زندگی با آنها همکاری میکند. ضمن یاری دادن در خدمات کوچک روزانه ما سرویسهای خانگی و اجتماعی را نیز فراهم میکنیم. همچنین مرکز فعالیتهای هرو، و هرو منکپ سرویسهای دیگر از جمله وکیل مدافع، کمک به آسیایی ها، یاری به مراقبین (کررها)، یک پروژه فوتبال، کلوبهای تفریحی و اجتماعی، یک پروژه دعوت به همکاری از استفاده کنندگان، یک مرکز خدمات شخصی، و سرویسهای داوطلبانه را نیز ارائه میدهند.

## پروژه کررهای جوان Young Carers Project

Carers Support Harrow 25/27 Pinner Green Pinner HA5 2AF

020 8868 5224

[www.carers.org/harrow](http://www.carers.org/harrow)

[Youngcarers@carerssuportharrow.org](mailto:Youngcarers@carerssuportharrow.org)

ساعات کار دوشنبه – جمعه از ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر

هدف اصلی ما پیدا کردن کررهای جوان در هرو و فراهم کردن اطلاعات، یاری و استراحت دادن به کررهای جوان است. پروژه کررهای جوان مخصوص افراد به سنین ۱۰ تا ۱۶ سال که مراقبت اصلی از یک شخص بزرگسال، معلول، بیمار، یا معتاد به مواد را بعهده دارند میباشد. آنها باید ساکن باروی هرو باشند.

## مجمع پناهندگان هرو Harrow Refugee Forum

64 Pinner Road, Harrow HA1 4HZ

020 8863 9456

هرو رفیوجی فرم یک موسسه ای است که پناهندگان و گروههای اقلیت کامیونیتیها در هرو را تحت پوشش خود گرفته و خدماتی مانند فراهم کردن کمکهای تخصصی به این قسمت ها علاوه بر ایجاد اتحاد در محله، منطقه و بخش را فراهم میسازد.