



حمایت از ناحیه افراد دارای تجارب مشابه

حمایت از ناحیه افراد دارای تجارب مشابه چیست؟

حمایت از ناحیه افراد دارای تجارب مشابه زمانی است که افراد از تجارب خود برای کمک به یکدیگر استفاده می‌کنند.

آیا حمایت از ناحیه افراد دارای تجارب مشابه می‌تواند به من کمک کند؟

حمایت از ناحیه افراد دارای تجارب مشابه قابل ارائه به افرادی است که سن آنها ۱۶ سال به بالا است، و در نواحی «کنزینگتون و چلسی» یا «کوئینز پارک و پدینگتون»، از توابع «وست‌مینستر»، در مطب یک پزشک عمومی ثبت‌نام شده باشند. این خدمات ویژه افرادی است که:

- دارای نیازهای بهداشت روانی شایع یا ثابت و درازمدت هستند
- از آنها در یک محیط مراقبت‌های اولیه مراقبت می‌شود یا می‌توان مراقبت کرد
- مسئول مراقبت از افرادی هستند که واجد شرایط دریافت این خدمات می‌باشند.

حمایت از ناحیه افراد دارای تجارب مشابه به شما کمک می‌کند کمتر احساس انزوا کنید و اعتماد به نفس بیشتری کسب کنید. حمایت از ناحیه افراد دارای تجارب مشابه به شما این فرصت را می‌دهد که:

- دانش و اطلاعاتی را درباره بهداشت روانی خود کسب کنید
- حمایت‌هایی را دریافت کنید یا ارائه دهید
- با سایر افرادی که مشکلات بهداشت روانی شما را به واسطه تجارب مشابه درک می‌کنند، صحبت کنید

چه حمایت‌هایی را می‌توانم دریافت کنم؟

حمایت از ناحیه افراد دارای تجارب مشابه هم فعالیت‌های تحت مدیریت و هم فعالیت‌های تسهیل شده توسط افراد دارای تجارب مشابه را با تمرکز بر نقاط قوت، امیدها، و آرزوهای شما ارائه می‌دهد و می‌تواند به شما در فراگیری مهارت‌ها و راهبردهایی به منظور مدیریت و حفظ رفاه و سلامت عاطفی و جسمی کمک کند.

حمایت از ناحیه افراد دارای تجارب مشابه می‌تواند در موارد زیر به شما کمک کند:

- احساس پذیرفته شدن توسط افراد دارای تجارب مشابه
- فراگیری و به اشتراک‌گذاری مهارت‌ها
- کاهش احساس انزوا
- افزایش اعتماد به نفس و انعطاف‌پذیری عاطفی
- ایجاد روابط جدید



انواع حمایت از ناحیه افراد دارای تجارب مشابه

حمایت از ناحیه افراد دارای تجارب مشابه خدمتی نیست که فقط در یک قالب ارائه شود و برای همه نیازها مناسب باشد، بلکه در اشکال و اندازه‌های مختلف ارائه می‌گردد. حمایت از ناحیه افراد دارای تجارب مشابه Community Living Well مجموعه‌ای وسیع از انواع گزینه‌ها را ارائه می‌دهد.

کارگاه‌های آموزشی زندگی مطلوب

است به حرف‌های شما گوش می‌دهد، احساس شما را درک می‌کند، و حتی رهنمودهایی عملی که خودش برای غلبه بر مشکلات مشابه مورد استفاده قرار داده را ارائه می‌دهد.

کارگاه‌های آموزشی زندگی مطلوب فضایی ایمن و حمایتی را برای فراگیری مهارت‌های مدیریت استرس و مشکلات زندگی فراهم می‌سازد. هر جلسه متفاوت است و مجموعه‌ای از موضوعات مختلف را پوشش می‌دهد. فراگیری در کنار افرادی که ممکن است مشکلاتی مشابه شما را تجربه کنند.

حمایت اجتماعی از ناحیه افراد دارای تجارب مشابه

حمایت اجتماعی از ناحیه افراد دارای تجارب مشابه جلساتی را فراهم می‌سازد که طی آنها می‌توانید در یک محیط ایمن و حمایتی با دیگران ارتباط برقرار و در فعالیت‌هایی شرکت کنید، یا فقط مدتی از وقت خود را با افرادی سپری کنید که علایق و تجاربی مشابه با شما دارند.

کارگاه‌های زندگی مطلوب توسط یک مربی حمایت از ناحیه افراد دارای تجارب مشابه اداره می‌شود.

گروه‌های حمایت از ناحیه افراد دارای تجارب مشابه

فعالیت‌های حمایت اجتماعی از ناحیه افراد دارای تجارب مشابه شامل پیاده‌روی، کارهای فرهنگی، کارهای هنری، آشپزی، آواز خواندن، سفرهای گروهی، و بسیاری موارد دیگر است.

ارائه و دریافت حمایت متقابل به منظور مدیریت استرس‌های روزمره. هدف گروه‌های نظام‌مند حمایت از ناحیه افراد دارای تجارب مشابه گرد هم آوردن افرادی است که می‌توانند تجارب خود را به اشتراک بگذارند.

حمایت آنلاین از ناحیه افراد دارای تجارب مشابه

حمایت آنلاین از ناحیه افراد دارای تجارب مشابه از طریق جامعه حمایتی «دوستان دوران سختی» (Friends in Need) از طریق نشانی friendsinneed.co.uk قابل دسترسی است. اگر بیرون رفتن از خانه برای شما سخت باشد یا زمانی به کمک نیاز داشته باشید که سایر مراجع خدماتی تعطیل هستند، این خدمت می‌تواند بسیار مفید واقع شود. خدمت حمایت آنلاین از ناحیه افراد دارای تجارب مشابه رایگان و ۷ روز هفته و ۲۴ ساعته قابل دسترسی است.

این گروه‌ها فرصتی است برای شما تا درباره بهداشت روانی خود صحبت کنید، بیاموزید که دیگران در موقعیت‌های مشابه چگونه نشانه‌های بیماری خود را مدیریت می‌کنند، و با افرادی ارتباط برقرار کنید که احساس شما را درک می‌کنند.

نفر به نفر

با یک فرد دارای تجارب مشابه ملاقات کنید، درباره چالش‌های عاطفی گفتگو نمایید، و پیشنهادات خود برای کنار آمدن با آن تجارب را به اشتراک بگذارید. گفتگو مفید است، اما همه نمی‌توانند به راحتی در حضور جمع صحبت کنند؛ و حتی اگر شما این توانایی را داشته باشید، گاهی بهتر است در کنار یک نفر بنشینید و به صورت فرد به فرد صحبت کنید. صحبت کردن با یک فرد دارای تجارب مشابه بدین معنا است که شما نزد کسی هستید که هم‌ارز خود شما است، نه یک متخصص یا مشاور. کسی که خودش را جای شما می‌گذارد.

گاهی فقط داشتن یک فضای ایمن و زمان کافی برای گفتگو کفایت می‌کند. فردی که دارای تجارب مشابه