

**Czujesz się
przygnębiony,
zestresowany lub
martwisz się?**

Możemy Ci pomóc.



Steps2Wellbeing jest bezpłatną usługą publicznej służby zdrowia (NHS), świadczącą terapie poprzez rozmowę, szkolenia przez Internet i przewodnictwo w zakresie samopomocy dla osób zamieszkałych w Dorset i mieście Southampton.

Możesz zapisać się szybko i w poufny sposób, korzystając z formularza w Internecie na stronie www.steps2wellbeing.co.uk

**Zapisz się teraz; nigdy nie jest za
wczesnie, aby uzyskać pomoc.**

**Zeskanuj kod QR, aby szybko
wypełnić formularz skierowania.**



Bournemouth i
Christchurch
0300 790 0542



Poole Purbeck i
East Dorset
0300 123 1120



West Dorset
0300 790 6828



Southampton
0800 612 7000



Ciało i Umysł

Nasza usługa Ciało i Umysł może pomóc poczuć się lepiej emocjonalnie, jeśli borykasz się z długoterminowym schorzeniem, takim jak:

- cukrzyca
- schorzenie płuc
- schorzenia serca, udar i przemijający atak niedokrwienności (TIA)
- zespół chronicznego zmęczenia
- przewlekły ból
- długi Covid
- zespół jelita drażliwego (IBS)



Porada dotycząca zatrudnienia

Nasi specjaliści do spraw zatrudnienia mogą udzielić porad w następujących zakresach:

- stres w miejscu pracy
- powrót do pracy po przerwie
- poszukiwanie nowej pracy.