

English	Polish /polski
Accessing the right mental health care from NHS 24	Służby zdrowia psychicznego w serwisie NHS 24
Anyone can experience a mental health issue, at any point in their life. You do not have to deal with these problems alone.	Problemy w zakresie zdrowia psychicznego mogą dotknąć każdego w pewnym okresie życia. Nie trzeba się z nimi borykać w samotności.
NHS inform	Serwis NHS inform
At nhsinform.scot you will find information, guides, and video stories to help look after your mental health and wellbeing.	Na stronie nhsinform.scot można znaleźć informacje, porady i nagrania wideo oferujące pomoc w zakresie zdrowia psychicznego i dobrego stanu emocjonalnego.
GP Practice	Placówki podstawowej opieki zdrowia (GP)
Your General Practice (GP) can offer talking therapies, local services, prescribe medicines or online courses. If needed, they can refer you to another professional.	Lekarze pierwszego kontaktu (GP) oferują psychoterapię, usługi w środowisku, lekarstwa na receptę lub sesje internetowe. W razie potrzeby mogą również wystawić skierowanie do innego specjalisty.
Breathing Space	Infolinia Breathing Space

Support for people who are experiencing distress in their lives. You can contact Breathing Space on:	Wsparcie dla osób przeżywających udrękę. Infolinia Breathing Space dostępna jest pod numerem:
0800 83 85 87 or the webchat service at breathingspace.scot	0800 83 85 87 lub drogą czatu na stronie breathingspace.scot
24 hours at weekends	Całą dobę w weekendy
(6pm Friday to 6am Monday)	(od godz. 18:00 w piątek do godz. 06:00 w poniedziałek)
6pm to 2am on weekdays (Monday to Thursday)	W dni powszednie od 18:00 do 02:00 (od poniedziałku do czwartku)
16 years and over, living in Scotland.	dla mieszkańców Szkocji powyżej 16 roku życia
Living Life	Program Living Life
Assessment for a short series of telephone appointments with a Cognitive Behavioural Therapist.	Ocena w kierunku konsultacji telefonicznych ze specjalistą terapii poznawczo-behawioralnej
Call 0800 328 9655	Tel. 0800 328 9655
Monday - Friday: 9am to 9pm. 16 years and over, living in Scotland.	Od poniedziałku do piątku, od 09:00 do 21:00, dla mieszkańców Szkocji powyżej 16 lat.
111	111

For urgent mental health support, phone 111, day or night.	Aby uzyskać pilną pomoc w razie problemów psychicznych, należy dzwonić pod całodobowy numer 111.
No age limit.	Nie ma ograniczeń wiekowych.
999 or A&E	999 lub SOR
If a life is at risk, call 999 or go to A&E	W przypadku nagłego zagrożenia życia, zadzwoń pod numer 999 lub udaj się na SOR
If you are unsure what to do, find out at:	Jeśli nie wiesz, co zrobić, wejdź na stronę:
nhsinform.scot/mental-health-support	nhsinform.scot/mental-health-support
The 111 Mental Health Hub at NHS 24 provides help and care for those with urgent mental health needs.	Centrum ds. zdrowia psychicznego pod nr 111 w serwisie NHS 24 zapewnia pomoc i opiekę w przypadku pilnych problemów zdrowia psychicznego.
For urgent mental health support, phone 111, day or night.	Aby uzyskać pilną pomoc w razie problemów psychicznych, należy dzwonić pod całodobowy numer 111.
If you are feeling distress, despair, or suicidal, specially trained advisors or our mental health nurses can support you. There is no age limit.	Jeśli odczuwasz udrękę, rozpacz lub myśli samobójcze, pomoc zapewnią nasi przeszkoleni pracownicy lub pielęgniarki. Nie ma ograniczeń wiekowych.
The Hub is a free and confidential service available 24 hours a day, for anyone in Scotland who needs urgent support for mental health concerns, including thoughts of self-	Centrum oferuje mieszkańcom Szkocji bezpłatną i poufną pomoc w razie pilnych problemów ze zdrowiem psychicznym, dostępną przez całą dobę, w tym również w przypadku prób samookaleczenia lub

harm and suicide. The Hub offers support and guidance to anyone worried about their own mental health or someone else's.	myśli samobójczych. Jeśli martwisz się o zdrowie psychiczne własne lub kogoś innego, centrum może przynieść Ci pomoc i wsparcie.
The Hub can refer callers to a range of services and resources, such as local NHS services, other support services, and self-help resources. Specialist staff assess callers' mental health and offer suitable support. They will make referrals to emergency services if necessary.	Osoby dzwoniące do centrum mogą być skierowane do innych dostępnych usług, takich jak lokalne służby NHS, organizacje oferujące wsparcie i inne źródła samopomocy. Wspecjalizowany personel ocenia stan zdrowia psychicznego rozmówcy i oferuje odpowiednie wsparcie. W razie potrzeby odsyłają rozmówcę do służb ratunkowych.
If you call 111 you will hear a message with options to help you get the right support. You can now listen to our automated messages in Arabic, Mandarin, Polish, Spanish, Romanian, Sorani, and Ukrainian.	Po wykręceniu numeru 111, usłyszysz opcje, które pomogą Ci wybrać właściwe wsparcie. Komunikatu można wysłuchać w języku arabskim, mandaryńskim, polskim, hiszpańskim, rumuńskim, sorani i ukraińskim.
Living Life	Program Living Life
This telephone based service from NHS 24 offers support using talking therapy, such as Cognitive Behavioural therapy. After an assessment you could be placed on a waiting list to receive up to 6 sessions with a psychological practitioner or a therapist. It can take up to 6 weeks for initial assessment, then 12 weeks for treatment to begin.	Są to usługi telefoniczne w serwisie NHS 24 oferujące wsparcie w formie psychoterapii, takiej jak terapia poznawczo-behawioralna. Najpierw przeprowadza się ocenę stanu psychicznego, po czym w razie potrzeby rozmówca umieszczany jest na liście oczekujących na sesje terapeutyczne (nie więcej niż 6) z psychologiem lub terapeutą. Oczekiwanie na przeprowadzenie oceny wstępnej może potrwać do 6 tygodni, a na rozpoczęcie leczenia 12 tygodni.
Call 0800 328 9655 Monday - Friday: 9am to 9pm	Tel. 0800 328 9655 od poniedziałku do piątku, w godz. od 09:00 do 21:00

16 years and over, living in Scotland	dla mieszkańców Szkocji powyżej 16 roku życia
Breathing Space	Infolinia Breathing Space
Breathing Space is a free confidential listening service run by NHS 24.	Breathing Space to bezpłatny telefon zaufania dostępny w serwisie NHS 24.
Breathing Space provides vital phone and webchat support to people who are experiencing distress in their lives. Our guiding principle is that “you matter, we care”. You do not have to give a reason for calling.	Infolinia zapewnia niezbędne wsparcie telefoniczne lub wideo rozmowy przez internet ludziom w stanie desperacji życiowej. Naszą ideą przewodnią jest: „Ty się liczysz, dbamy o Ciebie”. Nie trzeba nawet podawać powodu do rozmowy.
You might feel nervous about picking up the phone and unsure about what to expect. Our advisors appreciate this and will give you the time to talk and be listened to.	Rozumiemy, że możesz odczuwać lęk przed rozmową, nie wiedząc czego się spodziewać. Nasi doradcy to rozumieją. Dadzą Ci czas i wysłuchają, co masz do powiedzenia.
If you are experiencing low mood, depression, or anxiety, contact Breathing Space on:	Jeśli cierpisz z powodu przygnębienia, depresji lub stanów lękowych, zadzwoń do infolinii Breathing Space pod numer:
0800 83 85 87 or the webchat service at breathingspace.scot	0800 83 85 87 Na stronie breathingspace.scot dostępna jest również funkcja czatu.
24 hours at weekends (6pm Friday to 6am Monday)	Całą dobę w weekendy (od godz. 18:00 w piątek do godz. 06:00 w poniedziałek)

• 6pm to 2am on weekdays (Monday to Thursday)	• W dni powszednie od 18:00 do 02:00 (od poniedziałku do czwartku)
• 16 years and over, living in Scotland	• Dla mieszkańców Szkocji powyżej 16 roku życia
Experienced staff will listen, even when you don't know what to say, and offer support when people feel overwhelmed or alone. Advisors may suggest other resources and organisations where appropriate. You do not need to give your name or personal information.	Doświadczony pracownik wysłucha, nawet jeśli nie wiesz, co powiedzieć, i zaoferuje wsparcie, gdy czujesz przytłoczenie lub samotność. W stosownych przypadkach doradcy mogą zasugerować inne źródła pomocy. Nie musisz podawać swojego imienia i nazwiska ani danych osobowych.
breathingspace.scot	breathingspace.scot
NHS inform	Serwis NHS Inform
NHS 24's online health and care information service.	Internetowy serwis informacyjny służby zdrowia NHS 24 dotyczący zdrowia i opieki
At nhsinform.scot you will find information and guides to support your mental health and wellbeing.	Strona internetowa nhsinform.scot zawiera informacje i porady na temat zdrowia psychicznego i dobrego stanu emocjonalnego.
In the Mind-to-Mind section of NHS inform you can watch video stories that share what others have found helpful.	W zakładce Mind-to-Mind serwisu NHS Inform można obejrzeć nagrane relacje osób, którym nasze usługi przyniosły pomoc.
A range of digital guides have been developed that can help with anger or stress, trouble sleeping, or struggling with challenging situations	Nasze poradniki internetowe oferują pomoc w zakresie problemów z agresją, stresem lub bezsennością i radzą, jak postępować w trudnych sytuacjach.

You will also find a choice of self- help guides that can support you with anxiety, bereavement and chronic pain, to sleep and PTSD (post-traumatic stress disorder).	Znajdziesz tu również źródła, które radzą, jak sobie pomóc we własnym zakresie, jeśli cierpisz na stany lękowe, przeżywasz żałobę lub odczuwasz ból, bezsenność czy stres pourazowy (PTSD).
nhsinform.scot/mental-health	nhsinform.scot/mental-health
Accessing our services in different ways	Różne sposoby uzyskania dostępu do naszych usług
If English is not your first or preferred language, you can use the free interpretation service, Language Line, for all our telephone services.	Osoby, które nie posługują się językiem angielskim, mogą podczas konsultacji telefonicznej skorzystać z bezpłatnej pomocy tłumacza ustnego za pośrednictwem linii językowej (Language Line).
To use Language Line, call your chosen service. Tell the call handler you need an interpreter and which language you prefer.	Aby skorzystać z Language Line, zadzwoń pod wymagany numer. Wyjaśnij operatorowi, że potrzebujesz tłumacza i w jakim języku.
If you use British Sign Language (BSL), you can use the free BSL interpreting video relay service Contact Scotland BSL.	Osoby posługujące się brytyjskim językiem migowym (BSL), mogą skorzystać z bezpłatnej usługi tłumacza BSL za pośrednictwem transmisji wideo. Skontaktuj się ze Scotland BSL.
If you use a textphone you can contact NHS 24 on 18001 111 or by using the Relay UK app.	Jeśli używasz telefonu tekstowego, możesz skontaktować się z linią NHS 24 pod numerem 18001 111 lub za pośrednictwem aplikacji Relay UK.
If you are unsure what to do, find out at: nhsinform.scot/mental-health-support	Jeśli nie wiesz, co zrobić, wejdź na stronę: nhsinform.scot/mental-health-support

If a life is at risk call 999 or go to A&E	W przypadku zagrożenia życia zadzwoń pod numer 999 lub udaj się na SOR.
For more information in Polish go to www.nhsinform.scot/translations/languages/polish	Dodatkowe informacje w języku polskim można znaleźć na stronie: www.nhsinform.scot/translations/languages/polish
March 2024	