

Здоров'я та самореалізація



Переїзд до нової країни і пристосування до життя там є складним процесом. Тому нормально, що ви потребуєте емоційної підтримки, коли будете своє життя в США. ➤ Наведені нижче ресурси призначені для того, щоб допомогти новоприбулим, особливо жінкам і дітям, зв'язатися з недорогими або безкоштовними службами підтримки. ➤ Пам'ятайте, навіть коли ви почуваетесь самотньо, є багато людей, які можуть і хочуть вам допомогти. Тому найкраще, що ви можете зробити для себе і своєї сім'ї – це налагодити зв'язок з іншими людьми, спілкуватися і підтримувати один одного. ➤ Просити про допомогу, коли вона необхідна, — це прояв справжньої сили.



➤ Ресурси для емоційного здоров'я жінок

Альянс жінок-біженців керує Центром соціально-емоційного благополуччя і щотижня пропонує групи підтримки для новоприбулих українців.

Рада з питань охорони **здоров'я іммігрантів «Nashi»** пропонує програму взаємопідтримки для новоприбулих. Спеціалісти надають емоційну підтримку та допомагають людям у малих групах та індивідуально. «Nashi» також має гарячу телефонну лінію з двома україномовними навігаторами, які можуть надати вам допомогу та запропонувати ресурси.

Департамент охорони здоров'я та соціальних служб з **ORIA (Офіс допомоги біженцям та іммігрантам)** також склало список постачальників послуг з охорони психічного здоров'я в округах Кінг і Спокан, які надають допомогу новоприбулим до США.

**Альянс жінок-біженців –
Центр соціально-емоційного
благополуччя:**

bit.ly/ReWA-CSEW

bit.ly/supportgroup-ua

**Рада охорони здоров'я
іммігрантів Nashi – Громадські
програми, інші ресурси та
додаткова інформація про це:
253-973-0671 або 425-835-9143**

nashisupport.com/peer-support-program/

**DSHS ORIA – Постачальники
послуг з охорони психічного
здоров'я в округах Кінг та
Спокан:**

bit.ly/mentalhealth-provider-list

➤ Ресурси для психічного здоров'я дітей

У штаті Вашингтон діє **Служба направлення на психологічну допомогу для дітей та підлітків** до 17 років, проживаючих тут. Вона допомагає дітям і сім'ям зв'язатися з місцевими фахівцями з психологічного здоров'я.

Інша програма **Kids' Mental Health Washington** також підтримує дітей та сімей у сфері психологічного здоров'я у Вашингтоні. У партнерстві з Управлінням охорони здоров'я штату Вашингтон, вони створили Молодіжну регіональну навігаційну програму, навігатори якої допомагають дітям і сім'ям зв'язатися зі спеціалістами з психологічного та поведінкового здоров'я, які знаходяться поруч з ними.

Якщо ваша дитина зазнає знуцань у школі, перш за все вам слід звернутися до керівництва. Згідно із законодавством штату Вашингтон і США, школа, де навчається ваша дитина, має надати вам перекладача, щоб ви могли обговорити

всі питання та проблеми з учителями та адміністрацією. Також, розгляньте можливість приєднатися до “Програми підтримки українських біженців у школі” (Ukrainian Refugee School Impact). Ця програма включає в себе семінари для батьків на різні теми, в тому числі і булінг.

Дитяча лікарня Сіетла – Служба направлення на психологічну допомогу для дітей та підлітків у штаті Вашингтон:
866-583-1527

bit.ly/referralservice-wa-ru

Kids' Mental Health Washington:
kidsmentalhealthwa.org/

Програма підтримки українських біженців у школі:
bit.ly/rsiprogram

Офіс начальника департаменту освіти штату Вашингтон – Послуги усного та письмового перекладу:
bit.ly/ukrainianservices

Інформація щодо домашнього насильства

Кожен заслуговує на те, щоб почуватися в безпеці у своїх стосунках і вдома. Домашнє насильство – це не те, чого слід соромитися та тримати в секреті. Це серйозна загроза безпеки та порушення закону. Якщо ви або хтось із ваших знайомих зазнає домашнього насильства, у штаті Вашингтон є багато служб, які можуть вам допомогти.

Такі організації, як **Washington Law Help** та **Northwest Immigrant Rights Project** надають юридичні послуги новоприбулим іммігрантам, які зазнали домашнього насильства. Вони можуть зв'язати вас з підтримкою, а також відповісти на запитання щодо вашого імміграційного статусу в зв'язку з розставанням з партнером, який чинить насильство.

Надаючи соціальні та юридичні послуги, **Альянс жінок-біженців** допоміг тисячам жінок відновитися після пережитих травм і жити життям, сповненим можливостей. Вони надають комплексну підтримку людям, які хочуть розірвати насильницькі стосунки, включаючи розробку безпечного плану та надання надійного притулку.

Коаліція штату Вашингтон проти домашнього насильства має базу даних культурних організацій на рівні округів, які також можуть надати послуги та підтримку.

Washington Law Help – Державна допомога іммігрантам, які постраждали від домашнього насильства:
bit.ly/immigrantdvassistance-ua

Північно-західний проект з прав іммігрантів – прями юридичні послуги для жертв домашнього насильства:
bit.ly/domesticviolenceprograms-wa

Альянс жінок-біженців – Домашнє насильство:
bit.ly/ReWA-dv-ru

Гаряча лінія «Мир у домі»:
888-847-7205

Коаліція штату Вашингтон проти домашнього насильства – база даних округів:
bit.ly/domesticviolenceprograms-wa

Ресурси домашнього насильства – Офіс прокуратури:
bit.ly/domesticviolence-resources

Здоровье и самореализация



Переезд в новую страну и адаптация к жизни там является сложным процессом. Поэтому нормально, что вы нуждаетесь в эмоциональной поддержке, когда строите свою жизнь в США. ➤ Приведенные ниже ресурсы предназначены для того, чтобы помочь новоприбывшим, особенно женщинам и детям, связаться с недорогими или бесплатными службами поддержки. ➤ Помните, даже когда вы чувствуете себя одиноко, есть много людей, которые могут и хотят вам помочь. Поэтому лучшее, что вы можете сделать для себя и своей семьи — это наладить связь с другими людьми, общаться и поддерживать друг друга. ➤ Просить о помощи, когда она необходима, — это проявление настоящей силы.



➤ Ресурсы для эмоционального здоровья женщин

Альянс женщин-беженцев руководит Центром социально-эмоционального благополучия и еженедельно предлагает группы поддержки для новоприбывших украинцев.

Совет по здравоохранению иммигрантов «Nashi» предлагает программу взаимоподдержки для новоприбывших. Специалисты оказывают эмоциональную поддержку и помогают людям в малых группах и индивидуально. «Nashi» также имеет горячую телефонную линию с двумя украинскими навигаторами, которые могут предоставить вам помощь и предложить ресурсы.

Департамент здравоохранения и социальных служб с **ORIA (Офис помощи беженцам и иммигрантам)** составил список поставщиков услуг по охране психологического здоровья в округах Кинг и Спокан, которые оказывают помощь новоприбывшим в США.

Совет по здравоохранению иммигрантов Nashi -Государственные программы, другие ресурсы и дополнительная информация об этом:

253-973-0671 или 425-835-9143

bit.ly/ReWA-CSEW

nashisupport.com/peer-support-program/

DSHS ORIA – Поставщики услуг по охране психологическую здоровья в округах Кинг и Спокан:
bit.ly/mentalhealth-provider-list

➤ Ресурсы для психологического здоровья детей

В штате Вашингтон действует **Служба направления на психологическую помощь для детей и подростков** до 17 лет, проживающих здесь. Она помогает детям и семьям связаться с местными специалистами по психологическому здоровью.

Другая программа **Kids' Mental Health Washington** также поддерживает детей и семей в сфере психологического здоровья в Вашингтоне. В партнерстве с Управлением здравоохранения штата Вашингтон они создали Молодежную региональную навигационную программу, навигаторы которой помогают детям и семьям связаться со специалистами по психологическому и поведенческому здоровью, которые находятся рядом с ними.

Если ваш ребенок подвергается издевательствам в школе, прежде всего вам следует обратиться к руководству. Согласно законодательству штата Вашингтон и США, школа, где учится ваш ребенок, должна предоставить вам

переводчика, чтобы вы могли обсудить все вопросы и проблемы с учителями и администрацией. Также, рассмотрите возможность присоединиться к «**Программе поддержки украинских беженцев в школе**» (**Ukrainian Refugee School Impact**). Эта программа включает в себя семинары для родителей на различные темы, в том числе и буллинг.

Детская больница Сиэтла – Служба направления на психологическую помощь для детей и подростков в штате Вашингтон:
866-583-1527

bit.ly/referralservice-wa-ru

Kids' Mental Health Washington:
kidsmentalhealthwa.org

Программа поддержки украинских беженцев в школе:
bit.ly/rsiprogram

Офис начальника департамента образования штата Вашингтон – Услуги устного и письменного перевода:
bit.ly/russianservices

❖ **Информация по домашнему насилию**

Каждый заслуживает того, чтобы чувствовать себя в безопасности в своих отношениях и дома. Домашнее насилие — это не то, чего следует стыдиться и держать в секрете. Это серьезная угроза безопасности и нарушение закона. Если вы или кто-то из ваших знакомых подвергается домашнему насилию, в штате Вашингтон есть много служб, которые могут вам помочь.

Такие организации, как **Washington Law Help** и **Northwest Immigrant Rights Project** предоставляют юридические услуги новоприбывшим иммигрантам, которые подверглись домашнему насилию. Они могут связать вас с поддержкой, а также ответить на вопросы о вашем иммиграционном статусе в связи с расставанием с партнером, который совершает насилие.

Предоставляя социальные и юридические услуги, **Альянс женщин-беженцев** помог тысячам женщин восстановиться после пережитых травм и жить жизнью, полной возможностей. Они оказывают комплексную поддержку людям, которые хотят разорвать насильственные отношения, включая разработку безопасного плана и предоставление надежного убежища.

Коалиция штата Вашингтон против домашнего насилия имеет базу данных культурных организаций на уровне округов, которые также могут предоставить услуги и поддержку.

Washington Law Help – Государственная помощь иммигрантам, пострадавшим от домашнего насилия
bit.ly/immigrantdvassistance-ru

Северо-западный проект по правам иммигрантов – прямые юридические услуги для жертв домашнего насилия:
bit.ly/domesticviolence-resources

Альянс женщин-беженцев – Домашнее насилие:
bit.ly/ReWA-dv-ru

Горячая линия «Мир в доме»:
888-847-7205

Коалиция штата Вашингтон против домашнего насилия – база данных округов:
bit.ly/domesticviolenceprograms-wa

Ресурсы домашнего насилия – Офис прокуратуры:
bit.ly/domesticmedicalscreening

Wellness & Empowerment



Moving to a new country and adapting to life there can be a difficult process. So, it's normal to need emotional support as you build your life in the U.S. The resources below are designed to help new arrivals, especially women and children, connect with support services at low or no cost. Remember, even when you feel alone, there are people who want to help. The best thing you can do for your family is to connect with other people and support one another. Asking for help when you need it is a show of strength.



Emotional Health Resources for Women

The **Refugee Women's Alliance** runs the Center for Social-Emotional Well-Being and offers weekly support groups for newly arrived Ukrainians.

The **Nashi Immigrants Health Board** offers a peer support program for new arrivals. Specialists provide emotional support to people individually and in small groups. Nashi also has a hotline with two Ukrainian navigators who can provide you with assistance and resources.

The Washington State Department of Social and Health Services' **Office of Refugee and Immigrant Assistance (ORIA)** has also compiled a list of mental health service providers in King and Spokane counties. These providers offer care to new arrivals to the U.S.

Refugee Women's Alliance – Center for Social-Emotional Wellbeing:
bit.ly/ReWA-CSEW

Nashi Immigrant Health Board – Peer Support Program for Refugees:
253-973-0671 or **425-835-9143**
nashisupport.com/peer-support-program/

DSHS ORIA – Mental Health Services Providers in King and Spokane counties:
bit.ly/mentalhealth-provider-list

Mental Health Resources for Children

Seattle Children's Hospital has a mental health referral service for children and teens. This service is accessible to children and teens 17 years and younger living in Washington state. They will help connect children and families to local mental health professionals.

Another program, **Kids' Mental Health Washington**, also supports mental health services for children and families in Washington. They partnered with the Washington State Department of Health to create the Youth Regional Navigator Program, where navigators connect children and families with mental and behavioral health professionals near them.

If you are worried your child is being bullied in school, your first step should be to contact school staff. Washington state and U.S. law require your child's school to provide you with an interpreter so you can discuss any questions or concerns with teachers or staff members. Also, learn more about the **Ukrainian Refugee School Impact program**. This program includes workshops for parents on topics like bullying.



Seattle Children's Hospital – Washington's Mental Health Referral Service for Children and Teens:
866-583-1527

bit.ly/referralservice-wa

Kids' Mental Health Washington:
kidsmentalhealthwa.org/

Ukrainian Refugee School Impact:
bit.ly/rsiprogram

Washington Office of Superintendent of Public Instruction – Interpretation and Translation Services:
bit.ly/Interpretationandtranslationservices

Domestic Violence Information and Resources

Everyone deserves to feel safe in their relationships and at home. Domestic violence is not something to be ashamed of or something to keep secret. This is a serious safety risk and a violation of the law. If you or someone you know is experiencing domestic violence, there are many services in Washington state that can help.

Organizations such as **Washington Law Help** and **Northwest Immigrant Rights Project** provide legal services to new arrivals who have experienced domestic violence. They can connect you with support and answer questions about your immigration status as you separate from your partner.

By providing social and legal services, the **Refugee Women's Alliance** has helped thousands of women recover from trauma and live lives of opportunity. They provide comprehensive support to people who want to leave an abusive relationship, including developing a safe plan and providing safe shelter.

The **Washington State Coalition Against Domestic Violence** has a database of county-level cultural organizations that can also provide services and support.

Washington Law Help – Public Assistance for Immigrant Victims of Domestic Violence:
bit.ly/immigrantdvassistance

Northwest Immigrant Rights Project – Direct Legal Services for Survivors of Domestic Violence:
bit.ly/domesticviolence-resources

Refugee Women's Alliance – Domestic Violence:
bit.ly/ReWA-dv

Peace in the Home Helpline:
888-847-7205

Washington State Coalition Against Domestic Violence – County Database:
bit.ly/domesticviolenceprograms-wa