

Understanding Depression

Visiems kartais būna prasta nuotaika ir visi kartais pasijunta nuo visko pavargę, tačiau paprastai tokie jausmai ilgai nesitęsia, nes jie yra normalus atsakas į mūsų gyvenimo problemas ir sunkumus. Tačiau, jei tokie jausmai ilgiau neišnyksta, jei jie pasiekia tokį lygį, kad juos sunku kontroliuoti ir jei jie paveikia mūsų sugebėjimą dirbti darbą bei turi neigiamos įtakos santykiams su artimais žmonėmis, galbūt jūs sergate liga – depresija.

Depresija yra labai dažnas susirgimas, tam tikru gyvenimo metu paveikiantis 1 iš 4 žmonių. Ji yra labiau paplitusi tarp moterų, tačiau ja gali susirgti įvairaus amžiaus ir socialinių sluoksnių žmonės. Pastarojo meto tyrimai parodė, kad kiekvienais metais depresija suserga 8-12% gyventojų (daugiau negu 150 000 žmonių Šiaurės Airijoje).

Kas sukelia depresiją

Paprastai egzistuoja daugiau negu viena priežastis ar rizikos veiksnys. Dauguma jų priklauso vienai iš šių kategorijų:

Paveldimumas: jei jūsų tėvai ar artimi giminaičiai sirgo depresija, jums gresia didesnė rizika ją susirgti

Aplinka: šiuo metu jus veikiantys veiksniai, pvz., prastos gyvenimo sąlygos, piniginiai rūpesčiai, stresas, asmeninių santykių problemos, fizinė liga, vienatvė

Gyvenime patirti įvykiai ir patirtis: problemos, su kuriomis susidūrėte praeityje, pvz., artimo žmogaus netektis, prievarta, priekabiavimas, darbo praradimas, asmeninių santykių iširimasis

Asmenybė: depresija labiau gresia jautriems žmonėms arba žmonėms, kurie turi polinkį į perfekcionizmą. Svarbu ne tai, kas mums atsitinka, o tai – kaip mes tuos sunkumus sprendžiame.

Dauguma depresija sergančių žmonių dažniausiai priklauso dviem arba daugiau iš toliau išvardintų kategorijų. Kuo daugiau veiksnių jiems galima pritaikyti – tuo didesnė rizika. Kartais atrodo, kad iš viso jokios priežasties nėra.

Depresijos simptomai

Mažiausiai du iš šių pagrindinių simptomų tęsiasi mažiausiai dvi savaites:

- Neįprastai liūdna nuotaika, kuri niekaip nepraeina;
- Susidomėjimo veikla, kuri anksčiau būdavo miela ir domino, praradimas;
- Nuovargis ir energijos trūkumas.

Be to, depresija sergantys žmonės gali susidurti su visa eile kitų simptomų, pvz.:

- Pasitikėjimo savimi praradimas arba savęs nuvertinimas;
- Kaltės jausmas kai iš tikrųjų nėra dėl ko jaustis kaltu;
- Noras numirti;
- Sunkumai priimant sprendimus ir problemas susikaupti;
- Lėtesnis judėjimas arba susijaudinimas ir negalėjimas nurimti;
- Negalėjimas normaliai miegoti arba miegojimas per ilgai;
- Nebesidomėjimas maistu arba valgymas daugiau nei paprastai, dėl ko netenkama arba priaugama daug svorio.

Patiriamų simptomų skaičius ir jų sunkumas nulems ar bus diagnozuota lengva, vidutinė ar sunki depresijos forma.

Kas padeda sergant depresija

Jei manote, kad jus užklupo depresija, kuo greičiau kreipkitės į savo šeimos gydytoją. Kuo anksčiau yra pradedama gydyti liga, tuo greičiau ir sėkmingiau pasveikstama. Šeimos gydytojas, peržiūrėjęs jūsų simptomus, taip pat gali atmesti kitus galimus ligų variantus. Priklausomai nuo simptomų sunkumo, jis gali paskirti tinkamą gydymą. Lengvai depresijos formai gydyti gali pakakti paprastų gyvenimo būdo pokyčių arba pagalbos sau strategijų, tačiau šeimos gydytojas turėtų tokį gydymą stebėti. Trys pagrindiniai pagalbos nuo depresijos tipai:

Kalbėjimo terapija (psichoterapija)

Buvo įrodyta, kad kognityvinė elgesio terapija (CBT) yra labai efektyvi, gydant lengvo/vidutinio sunkumo depresiją ir stengiantis išvengti ligos pasikartojimo. Jos pagrindas yra toks: jei mes pakeisime sau nenaudingą galvojimo modelius ir elgesį, ji padės pasijusti geriau. Galima gauti knygų apie KET pagalbą sau bei kompiuterizuotą KET variantą, be to, galima pasinaudoti ir kitomis terapijomis bei psichologo pagalba. Paprašykite šeimos gydytojo, kad jus su šiais dalykais supažindintų. Šias terapijas galima taikyti kartu su vaistais arba be jų.

Vaistai

Kaip veiksmingas gydymas nuo vidutinio sunkumo/sunkios depresijos yra dažniausiai skiriami antidepressantai. Tačiau yra svarbu juos vartoti tiksliai taip, kaip paskirta ir nustoti juos vartoti tada, kai tą padaryti liepia gydytojas. Prie jų nėra priprantama, tačiau nustojus juos vartoti pernelyg staiga arba per anksti, galimas ligos pasikartojimas. Jie veikia tam tikrų cheminių medžiagų, gerinančių nuotaiką, pusiausvyrą. Visi pašaliniai poveikiai paprastai išnyksta arba tampa toleruoti, nors apie juos reikėtų būtinai pranešti šeimos gydytojui.

Pagalbos sau strategijos

Kai jaučiame depresiją, mes vis mažiau nuveikiame, nes jaučiame nuovargį, mums sunku miegoti/valgyti, mus užplūsta neigiamos mintys. Mes nebedarome to, kas mums anksčiau patikdavo. Situacija gali pasidaryti tokia rimta, kad mes galime nebegalėti eiti į darbą arba atlikti darbų namuose. Mes liekame gulėti lovoje arba liekame namuose ir beveik nieko neveikiame, taip pat izoliuojame save nuo draugų ir šeimos. Vien padidinus aktyvumo lygį galima labai pagerinti nuotaiką, tačiau yra svarbu subalansuoti savo veiklą, kad ji galėtų jums suteikti:

Artumą – bendra su kitais žmonėmis veikla, pvz., pasivaikščiojimas su draugais / giminėmis arba jų lankymas, kalbėjimasis telefonu

Pasiekimus – dalykai, nuo kurių pasijuntame taip, lyg būtume padarę ką nors naudingą, pvz., lyginimas, sodo sutvarkymas, pagalba kam nors kitam

Malonumus – užsiėmimas patinkančia veikla, pvz., skaitymas, ėjimas į kiną, šokiai, apsilankymas vietos parke

Tarp kitų svarbiausių išgijimui veiksnių:

- Reguliarus fizinis aktyvumas
- Reguliaraus miego grafiko palaikymas
- Sveikas, tinkamai subalansuotas maistas
- Alkoholio vengimas arba jo vartojimas saugios normos ribose

Daugiau informacijos apie tai, kaip rūpintis savo psichikos sveikata rasite mūsų Informaciniame lape Nr. 3. Iš lėto ženkite mažus žingsnelius ir pasirinkite jums tinkamą veiklą. Nepamirškite suplanuoti poilsio / atsipalaidavimo periodų ir atsiminkite, kad dauguma sergančių depresija žmonių visiškai išgyja.



Norėdami gauti daugiau informacijos apie mūsų kitas paslaugas, leidinius ir informacinius lapus, arba norėdami susipažinti su bendra informacija apie mūsų labdaros organizaciją, apsilankykite mūsų tinklapyje: www.aware-ni.org.uk arba skambinkite į mūsų pagalbos liniją tel. 08451 20 29 61.

Kaip rūpintis psichikos sveikata

Mūsų psichikos sveikata turi poveikį tam, kaip mes galvojame ir ką jaučiame, bei mūsų sugebėjimui tvarkytis su gyvenimo pakilimais ir nuosmukiais. Pasaulinė sveikatos organizacija apibrėžia psichikos sveikatą kaip 'gerovės būseną, kurioje asmuo realizuoja savo potencialą, gali susitvarkyti su įprastiniais gyvenimo stresais, gali produktyviai ir rezultatyviai dirbti ir gali įnešti indėlį į savo bendruomenę'. Kai mūsų psichikos sveikata yra gera, mes save suvokiame teigiamai, mūsų santykiai su artimaisiais yra sveiki ir mes turime vilčių dėl ateities. Tačiau psichine sveikata, kaip ir fizine sveikata, yra būtina rūpintis, kad ji būtų tinkamai palaikoma. Mūsų psichinė sveikata ne visą gyvenimą išlieka vienoda. Ji gali keistis, keičiantis aplinkybėms ir mums einant per skirtingus gyvenimo etapus. Po įvairių pokyčių ir sudėtingų patirčių jai gali kilti pavojus, priklausomai nuo to, kaip mes tas patirtis suprantame ir kokį paramos tinklą turime aplink save.

Psichikos sveikatos problemos

Mes visi kartais susiduriame su psichikos sveikatos problemomis, pvz., kai jaučiame spaudimą darbe, kai bandome susitaikyti su artimojo netektimi, kai susiduriame su problemomis santykiuose su artimu žmogumi arba susirgę fizine liga. Mums gali būti bloga nuotaika, mes galime jausti stresą ar nerimą, tačiau paprastai po gana neilgo laiko viskas grįžta į įprastines vėžes. Tačiau jei tokie sunkumai nesibaigia arba jei neturime tinkamos paramos, gali kilti rizika susirgti psichikos liga.

Psichikos liga

Psichikos liga – tai diagnozuojamas sutrikimas, sukkeliantis rimtus pokyčius mūsų mąstyme, elgesyje bei fiziniuose ir emociniuose jausmuose. Ji daro įtaką mūsų sugebėjimui dirbti ir išlaikyti sveikus santykius su žmonėmis. Labiausiai paplitusios psichikos ligos – tai depresija (Informacinis lapas Nr. 1) ir nerimas

(Informacinis lapas Nr. 2), kurios per visą gyvenimą paveikia 1-ą iš 4-ių žmonių. Sunkesnės ligos – bipolinis sutrikimas (Informacinis lapas Nr. 10) ir šizofrenija - yra sutinkamos rečiau, nuo jų kenčia maždaug vienas iš dešimties žmonių.

Jei jums neramu dėl savo psichikos sveikatos arba jei atrodo, kad galite sirgti psichikos liga, nedelsdami pasikalbėkite su šeimos gydytoju. Jei reikės, jis jums patars dėl pagalbos ar gydymo.

Pagalbos sau strategijos gali padėti palaikyti gerą psichikos sveikatą arba ją pagerinti, atsiradus psichikos sveikatos problemoms arba susirgimams.

Kaip rūpintis savo psichikos sveikata

Būkite aktyvūs: tai padeda pagerinti nuotaiką, sumažina stresą ir nerimą, pagerina fizinę sveikatą ir suteikia mums daugiau energijos. Visai nėra būtina už tai mokėti, pvz., visai nereikia nusipirkti sporto salės narystės. Užtenka susirasti kokį nors mėgstamą užsiėmimą, pvz., vaikščioti, važinėti dviračiu arba plaukioti, ir šia veikla užsiimti reguliariai. Net ir truputį greičiau atlikdami kasdienes užduotis, t.y. taip, kad kiek uždustume, padėsime į mūsų smegenis atsiųsti 'laimės' cheminių medžiagų. Vaikščiodami po parduotuves arba darbe, lipkite laiptais, o ne važiuokite liftu ar eskalatoriumi.

Išsaugokite ryšius: kontaktų su šeima ir draugais, kuriais galite pasitikėti ir kurie jums teikia paramą, palaikymas gali jums padėti susidoroti su patiriamu stresu. Jie gali jums leisti pajusti, kad esate ne vieni ir kad jums kažkas rūpinasi, jie taip pat gali įvairiai paaiškinti tai, kas dedasi jūsų galvoje.

Skirkite laiko atsipalaidavimui: skirtingiems žmonėms patinka skirtingi dalykai. Pamėginkite skaityti, jogą, meditaciją, arba paprasčiausiai atsigulkite pagulėti. Svarbiausia – laiko tam skirkite nuolatos.

Maitinkitės sveikai ir subalansuotai: tai svarbu ne tik psichikos sveikatai, tačiau taip pat ir fizinei sveikatai. Valgykite reguliariai, valgykite pusryčius, valgykite sveikai, valgykite vaisių ir daržovių ir gerkite vandens. Maistas ir gėrimai, kurių sudėtyje yra kofeino, cukraus ir įvairių priedų gali duoti trumpalaikio pakilimo efektą, tačiau jis paprastai trunka neilgai ir gali baigtis padidėjusiu nerimu ir prasta nuotaika.

Subalansuokite miegą: laikykitės sveiko miego režimo – kiekvieną dieną eikite miegoti ir kelkitės maždaug tuo pačiu metu. Atrodo, kad kuo ilgiau miegame, tuo labiau jaučiamės pavargę. Jei jūsų miego režimas būna su pertrūkiiais, stenkitės dieną nemiegoti, norėdami atsigriebti už naktį praleistą miegą, kadangi šitaip problemą tik dar labiau paaštrinsite.

Kalbėkitės apie jausmus arba problemas: 'Problemos, kuria pasidalinate, lieka tik pusė'. Tai yra protingas posakis, jei žmonėmis, su kuriais išsikalbame, galime pasitikėti ir jei jie mūsų už tai nesmerkia. Kartais norint pajusti, kad mus kas nors palaiko ir kad mes nesame vieniši, užtenka, kad jus išklausytų. Kalbėjimasis gali tapti problemos, kurią jau kuris laikas nešiojatės galvoje, sprendimu.

Kuo nors džiaukitės ar būkite kūrybingi: tai mums padeda geriau pasijusti ir padidina mūsų pasitikėjimą savimi. Jei mums patinka kažkokia veikla, greičiausiai ji mums puikiai sekasi, o pasiekus tam tikrų rezultatų, pakyla mūsų pasitikėjimas savimi. Susikaupimas hobiui, pvz., sodininkystė arba muzikos klausymasis, gali mums padėti kuriam laikui pamiršti susirūpinimą keliančius dalykus ir pakeisti nuotaiką.

Būkite sau malonūs: skatinkite, o ne kritikuokite save. Kiekvienas mūsų esame unikalūs, ir kiekvienas turime skirtingų stipriųjų ir silpnųjų pusių. Jei visi būtume vienodi, pasaulis būtų be galo nuobodus. Tačiau kartais gali būti sunku priimti komplimentus, jau nekalbant apie savęs gyrimą. Dažnai per daug dėmesio skiriame savo trūkumams. Elkitės su savimi taip, kaip elgtumėtės su draugu.

Padėkite kitiems: padarydami gerą darbą kitiems ir patys pasijusite geriau. Padėdami kitiems, galime pasijusti reikalingi ir vertinami, o tai pakelia mūsų pasitikėjimą savimi. Pasistenkite surasti savanoriško darbo galimybių savo rajone.

Saugokitės alkoholio ir kitų narkotikų: pernelyg gausus alkoholio vartojimas neigiamai veikia mūsų psichikos sveikatą. Koks bebūtų alkoholio trumpalaikis efektas, jis yra depresantas, o sunkų laikotarpį galima pragyventi į pagalbą pasitelkiant įvairius sveikesnius metodus. Piktnaudžiavimas narkotikais/vaistais (nesvarbu, ar tai nelegalūs narkotikai, receptiniai ar nereceptiniai vaistai) gali privesti prie psichikos problemų arba net sukelti rimtas psichikos ligas.



Norėdami gauti daugiau informacijos apie mūsų kitas paslaugas, leidinius ir informacinius lapus, arba norėdami susipažinti su bendra informacija apie mūsų labdaros organizaciją, apsilankykite mūsų tinklapyje: www.aware-ni.org.uk arba skambinkite į mūsų pagalbos liniją tel. 08451 20 29 61.

Depresija, savęs žalojimas ir savižudybė

Visiems kartais būna prasta nuotaika ir visi kartais pasijunta nuo visko pavargę, tačiau paprastai tokie jausmai ilgai nesitęsia, nes jie yra normalus atsakas į mūsų gyvenimo problemas ir sunkumus. Tačiau, jei tokie jausmai neišnyksta, jei jie pasiekia tokį lygį, kad juos sunku kontroliuoti ir jei jie paveikia mūsų sugebėjimą dirbti darbą bei turi neigiamos įtakos santykiams su artimais žmonėmis, galbūt jūs sergate liga – depresija.

Tam tikru savo gyvenimo metu depresija serga 1 iš 4 žmonių. Pastarojo meto tyrimai parodė, kad kiekvienais metais depresija suseraga 8-12% gyventojų (daugiau negu 150 000 žmonių Šiaurės Airijoje).

Kas sukelia depresiją

Paprastai egzistuoja daugiau negu viena priežastis ar rizikos veiksnys, tarp jų gali būti gyvenimo įvykiai/patirtys, tam tikros aplinkybės, tam tikrų tipų asmenybės ir tokio tipo ligomis sirgę giminaičiai (žiūrėkite Informacinį lapą Nr. 1 apie depresiją).

Daugumai depresija sergančių žmonių gali būti pritaikyti du ar daugiau šių rizikos veiksnių, ir kuo daugiau tokių veiksnių – tuo didesnė rizika susirgti depresija. Kartais atrodo, kad jokios priežasties nėra.

Depresijos simptomai

Mažiausiai du iš šių pagrindinių simptomų tęsiasi mažiausiai dvi savaites:

- Nejprastai liūdna nuotaika, kuri niekaip nepraeina;
- Susidomėjimo veikla, kuri anksčiau būdavo miela ir domino, praradimas;
- Nuovargis ir energijos trūkumas.

Be to, depresija sergantiems žmonėms gali pasireikšti ir įvairūs kiti simptomai (žiūrėkite Informacinį lapą Nr. 1 apie depresiją).

Patiriamų simptomų skaičius ir jų sunkumas nulems, ar bus diagnozuota lengva, vidutinė ar sunki depresijos forma.

Savęs žalojimas

Savęs žalojimas – taip vadinami sąmoningi sau sužalojimus sukeltantys veiksmai arba elgesys, kuriuo yra siekiama padaryti žalą savo paties kūnui. Labiausiai paplitusi savęs žalojimo forma yra vaistų/narkotikų perdozavimas, o antra - pjaustymasis. Taip pat pasitaikantis elgesys – nudeginimas, nuodijimasis ir piktnaudžiavimas alkoholiu/narkotikais. Kai kurie depresijos paveikti arba nelaimingais besijaučiantys žmonės gali pradėti save žaloti, nes šitaip nori sumažinti nepakeliamą emocinį skausmą arba pasijusti, kad labiau kontroliuoja savo gyvenimą. Tai yra pavojinga tuo, kad bėgant laikui iš pradžių patirtas palengvėjimas gali išnykti. Dėl to gali padidėti save žalojančio elgesio epizodų dažnis ar intensyvumas, kas gali sukelti pavojų žmogaus gyvybei, pvz., netyčia pavartojant per didelį kiekį medžiagų. Kai kuriais atvejais save žalojantis elgesys gali privesti prie savižudybių.

Žmonės gali nustoti žaloti save ir dažnai tą ir padaro, išmokę spręsti problemas ir savo gyvenimui pritaikę kitokius gyvenimo tvarkymo metodus (žiūrėti žemiau pateiktą tekstą – pagalba nuo savęs žalojimo ir savižudybės). Savęs žalojimas yra paplitęs reiškinys, taigi jūs nesate vienišas, net jei kartais ir gali šitaip pasirodyti. Daugiau negu 170 000 žmonių per metus kreipiasi dėl gydymo į Traumatologinį ir skubios pagalbos skyrius po savęs žalojimo veiksmų. Dar daugiau tokių žmonių nesikreipia niekur.

Savižudybė

Neretai pasitaiko, kad depresija sergantys ar emocinį distressą patiriantys žmonės susiduria su mintimis apie savižudybę. Tokios mintys gali kelti didžiulį nerimą, tačiau yra svarbu suprasti, kad jos – tai tik dar vienas depresijos simptomas ir kad jos baigsis, kai jums bus suteikta pagalba, kovojant su depresija (žiūrėti Informacinį lapą Nr. 1 apie depresiją, kur rasite informacijos apie pagalbą/gydymą).

Tačiau mintys apie savižudybę gali tapti jums pavojingos, jei pradėsite galvoti, kaip jas praktiškai įgyvendinti.

Jei pradėsite apie

tai galvoti, jūsų emocinis skausmas ir distresas yra greičiausiai per dideli, kad galėtumėte juos suvaldyti. Tačiau mintis apie savižudybę galėsite išverti, jei sugalvosite, kaip galėtumėte sumažinti skausmą ir padidinti savo kontrolės sugebėjimus, o tą padaryti jūs galite. Daugelis žmonių, kurie kažkada jautėsi taip pat blogai kaip ir jūs, tai ištvėrė, jūs taip pat galite gauti pagalbą ir paramą.

Pagalba nuo savęs žalojimo ir savižudybės

Kiekvienoje bendruomenėje yra organizacijų, kurios gali padėti išspręsti problemas, su kuriomis susidūrėte ir kurios jus iki šito privedė. Šios organizacijos jus išklausys, nedarydamos apie jus jokių išvadų, jos žvelgs į jus kaip į asmenį, o ne analizuos jūsų elgesį. Jos jums gali padėti apsispręsti, kokia jums tiktų pagalba/parama. (žiūrėti Informacinį lapą Nr. 11 apie naudingus kontaktus).

Lifeline – tai telefoninė pagalba ir psichologo konsultacijų paslauga, skirta visiems, išgyvenantiems distresą arba neviltingumą. Ja galima pasinaudoti visą parą, 7 dienas per savaitę. Skambinant iš mobilaus telefono, skambučiai yra nemokami.

Apmokyti psichologai, turintys patirties tokiose srityse kaip depresija, savęs žalojimas ir savižudybės, jus išklausys ir suteiks jums konfidencialią pagalbą ir paramą.

Jie gali jums suteikti skubią pagalbą, pasiūlyti individualų priėmimą arba nukreipti jus į kitas, jūsų gyvenamoje vietovėje teikiamas paslaugas.

Skambinkite į Lifeline tel. 0808 808 8000.

Pasikalbėkite su savo šeimos gydytoju arba kitu poliklinikoje dirbančiu gydytoju, kuris yra

labiausiai patyręs psichikos sveikatos srityje. Paprašykite, kad priėmimas jums būtų skirtas kiek galint greičiau ir jam/jai konkrečiai papasakokite, kaip jaučiatės.

Ką daryti, jei jaučiu, kad noriu nusižudyti dabar

Išlikite saugūs – su kuo nors pasikalbėkite!

- Skambinkite į Lifeline tel. 0808 808 8000
- Pasikalbėkite su draugu arba giminaičiu
- Eikite kur nors, kur jausitės saugiai, būkite kartu su kitais žmonėmis
- Kreipkitės į savo gydytoją
- Paskambinkite į po darbo valandų dirbančią šeimos gydytojo tarnybą
- Važiukite į Traumatologinį ir skubios pagalbos skyrių
- Skambinkite avarinėms tarnyboms tel. 999

Venkite alkoholio ir narkotikų arba iš viso nustokite juos vartoti.

Nors iš pradžių jums pasirodys, kad jie jums padeda, iš tikrųjų jie tik paaštrina jūsų problemas

Pasakykite sau, kad

- Savižudybė yra nuolatinis ir neatšaukiamas laikinos problemos sprendimas
- Jūs susitvarkėte iki šiol ir galite išverti kitą... (dieną, savaitę, valandą)
- Tai yra depresijos/neviltingos mintys ir jūs neturite dėl jų imtis veiksmų

Paklauskite savęs

- Kas praeityje jums padėjo pasijusti geriau?
- Ką galiu padaryti dabar, kas man padėtų pasijusti geriau?

Nesistenkite šitą dalyką išspręsti vieni; mintys apie savižudybę yra pakankamai sunkios net ir tuomet, kai nereikia jų spręsti vieniems. Yra daug žmonių, kurie noriai jus išklausys ir jums padės. Nepamirškite, kad didžioji dauguma depresija sirgusių ligonių visiškai išgyja. Kada nors pasižiūrėję atgal galėsite pasidžiaugti, kad pasirinkote gyvenimą!

Daugiau informacijos apie tai, kaip rūpintis savo psichikos sveikata, rasite mūsų Informaciniame lape Nr. 3. Iš lėto ženkite mažus žingsnelius ir pasirinkite jums tinkamą veiklą. Nepamirškite suplanuoti poilsio/atsipalaidavimo periodų ir atsiminkite, kad dauguma sergančių depresija žmonių visiškai išgyja.



Norėdami gauti daugiau informacijos apie mūsų kitas paslaugas, leidinius ir informacinius lapus, arba norėdami susipažinti su bendra informacija apie mūsų labdaros organizaciją, apsilankykite mūsų tinklapyje: www.aware-ni.org.uk arba skambinkite į mūsų pagalbą liniją tel. 08451 20 29 61.