

# Ресурсы

Прочитав мою историю и узнав о проблемах, с которыми я столкнулся, вы, возможно, захотите глубже изучить вопросы, связанные с вашей личной историей или трудностями, которые вы испытываете. Вот несколько ресурсов, которые будут полезны:

## **Mind**

Благотворительная организация, предоставляющая информацию о психическом здоровье, а также практическую и психотерапевтическую поддержку.

[www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

## **Samaritans**

Круглосуточная служба поддержки, оказывающая эмоциональную помощь лично, онлайн и по телефону тем, кто чувствует себя одиноким или подавленным.

[www.samaritans.co.uk](http://www.samaritans.co.uk)

## **CALM (Кампания против жизни в страдании)**

Горячая линия и онлайн-чат CALM работают ежедневно с 17:00 до полуночи, 365 дней в году.

[www.thecalmzone.net/get-support](http://www.thecalmzone.net/get-support)

## **GambleAware**

Бесплатная конфиденциальная помощь и поддержка для всех, кто обеспокоен своей игровой зависимостью или игровой зависимостью близкого человека.

[www.begambleaware.org](http://www.begambleaware.org)