

Ресурсы

Прочитав мою историю и узнав о проблемах, с какими 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

Samaritans

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

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

GambleAware

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

www.begambleaware.org