

# ??? ?????????? ??? ??????????

## ?? ????? ????????????

? ??????????? ?????? ?? ??????? ??????? ? ??????????? ????? ???????????. ?????? ?????? ?????????? ?????? ?????? ????????????, ? ? ??????? ?????????? ?????? ?????? ????????????. ?????? ?????? ??????, ??? ?????? ?? ?????????? ?????????? ??????? ?? ?? ??????????? ?? ??, ?? ?? ??????????? ?? ?????? ?? ??????, ?? ??????? ?????????????? ?? ?????????? ?? ?? ??????????.

????????? ?????????????????, ????? ?? ????????????? ????? ??????. ? ?? ????????????, ????? ?? ??????????????? ?? ?????????? ?? ?????????????? ??????????????.

??? ??????? ??????????, ??? ?????????????? ?? ????????????, ?? ??, ?????????, ???????????

- ????????? ??????? ?? ????????????????
- ????? ?? ????????? ?? ?????????????? ???????, ??? ?? ??????? ??????????????
- ??????????? ????????????? ? ??????? ??????? ??? ??????????? ? ??????? ??
- ????????? ?????????? ?? ??????? ?????? ??, ?? ?????????? ??? ?????? ??????????
- ?????????????? ?????? ?????????? ?? ????????????
- ??????? ?????????????? ?? ???????
- ?????????? ??????????????? ?? ?????????? ??????????????????
- ?????????? ?????????????? ??????????? ?????????? ?????????????? ?? ????????????
- ??????? ???????????????

## ?? ??????, ??? ? ? ????????????? ????????

????? ???? ????????????? ?????????? ???? ?????????? ? ???? ? ?????. ??? ?????? ??????,  
?? ???? ??????????????. ??? ?????????? ???? ?????????? ?????? «CALM» ????????????? ?????, ??? ?  
????????? ???? ??????????????. ? ?????????? ? ?????????????? «CALM» ?????????? ??????????  
????????????????? ? ?????????????? ??????.

## C?— Connect (?????????)

????????? ?????????????? ? ??????, ??? ???? ?????. ????????, ??? ?????????? ??????????????  
????? ?????????????? ?????? ? ??, ? ???? ??????.

- ? ????? ???? , ? ????? ? ???? ? ????????????? ??????????. ??????????, ??? ??????????  
????????????, ????????????? ????????????? ???? ????-??? ???? ?????, ??? ?????????? ?????????  
?? ???? ??????.
- ?? ????? ?????? ?'????????? ? ?????????????? ????????? ? ?????? ??????????. ??????????????  
????????? ???? ?????????????? ? ?????? ?????? ???? ?????????????? ??? ??? ?????????.
- ??? ?????? ?????????? ????????????? ??????????????. ????????? ???? ???? ?????????????,  
????? ? ???? ???? ???? ???? ? ??????????, ??????????, ????????? ??????, ?????????  
???????? ???? ?????? ???? , ? ???? ?????????? ???? ?????????? ???? ????????? ? ??????????.

## A?— (be) Active (???? ??????????????)

????????, ? ?????????? ?????????????? ???? ?????????? ?????? ??????????, ??? ???? ?????.  
????????? ?????? ????????????? ????????????? ? ??????????????, ? ?????? ????????????? ????????? ?  
????????. ? ?????? ????????????? ?????????????? ???? ???? ?????? ?????????????????? ?????? ??????????. ??  
????? ?????? ?????????????? ? ?????????????? ??????, ? ? ???? ???? , ?????? ??? ??????  
????????????, ? ?????????? ???? ???? ???? ?????????????? ? ?????? ?????? ? ? ??????????  
????????????? ??????????????.

**L?— Let Out (?????????? ???? ??????, ?????????? ???? ???????  
???????????)**

????? ?????????? ?????????? ?????????? ???? ?????????, ??? ?????????? ?? ?? ?????????? ??????????.  
? ?????? ???? ?????????????, ??? ? ?? ?????? ??????????????. ??????????:

- ??????????;
- ??????;
- ?????;
- ?????;
- ????????????????? ???.

? ??????? ???????...

?????? ?????????? ?????????????, ??-?? ?????? ???? ??? ?????????, ????????????? ??????  
????????, ?????????????? ????????????? ???? ??????? ?????? ?????????????.

**M?— Meditate/Mindful (????????????/?????????????????)**

????? ?? ?????????????? ??? ?????????????? ????????????? ??????, ?????? ?????????? ?????????? ???  
?????? ?????????????? ?????????'?? ? ?????????? ?????? ??????.

????????, ?? ?????????? ?????????????? ?????????? ??????, ??? ?????????????? ?????????????? ?  
????????????? ??????????????. Childline ??? ? ??????? ?????????????????? ????????????????? ??????????????,  
????? ?????????? ??? ? ??????.

?????? ?????????? ?????????????? ???? ?????? ? ??????????. ?? ??????? ?????????????? ?? ??????, ???  
?????????, ??? ?????????????? ? ??????, ???? ??????????, ?? ??????.

???? ??????????? ? ? ???????????

?? ???? ?????? ? ?????????? ?????????? ?????? ?????????? ?? ? ? ??????????  
?????????. ??? ? ? ?????????? ????????????? ? ???? ? ? ???? ?????????, ??? ? ????????????? ??????  
?????????

???????? ? ? ????????????? ??????????— ? ? ???? ???? ??????????. ?? ???? ???? ??????, ???  
? ? ?????????? ?????????? ? ? ??????

???????? ?????? ???????-????????????, ? ? ?????? ???????????, ??? ? ? ?????????????:

- [Childline](#)
- [Kooth](#)
- [Cus-Ed](#)
- [Mind Mate](#)

?? ? ? ?????? ?????????? ????????????? ? ???? ????????????? ??????, ?? ??????????  
????????????? ?????? ????????????? ? ? ?????????????:

- Samaritans?— ????????????????? ? ? ????????? 116?123, ??? ? ????????? 24 ?????? ? ?  
????, ??? ? ? ?????????? ?????????????, ? ? ?????????? ? ?????????? ?????????
- Shout?— ?????????? ?????????????? «SHOUT» ? ? ????? 85258, ??? ? ?????????????, ? ?  
?????? ? ? ?????? ????????????? ? ? ?????? ?????????? ? ? ????????????? ? ?????? ??????
- Papyrus?— ????????????????? ? ? ????????? 0800?068?4141 (? 10 ????? ? ? 10 ??????),  
???? ? ? ?????????? ? ? ?????????????????? ?????????

- [Your wellbeing matters \(UASC\) - Albanian.pdf](#)
- [Your wellbeing matters \(UASC\) - Amharic.pdf](#)
- [Your wellbeing matters \(UASC\) - Arabic.pdf](#)
- [Your wellbeing matters \(UASC\) - Farsi.pdf](#)
- [Your wellbeing matters \(UASC\) - French.pdf](#)
- [Your wellbeing matters \(UASC\) - Kurdish Kurmanji.pdf](#)
- [Your wellbeing matters \(UASC\) - Pashto.pdf](#)
- [Your wellbeing matters \(UASC\) - Russian.pdf](#)
- [Your wellbeing matters \(UASC\) - Spanish.pdf](#)
- [Your wellbeing matters \(UASC\) - Tigrinya.pdf](#)
- [Your wellbeing matters \(UASC\) - Ukrainian.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Urdu.pdf](#)

[Logo for Asylum Migration and Integration Fund](#)

[Logo for Refugee Integration Yorkshire and Humber](#)

## **Contact for WYR**

For more information, you can get in touch with us via:

[wyr@migrationyorkshire.org.uk](mailto:wyr@migrationyorkshire.org.uk)

[@WelcomingYoungRefugees](#)

---

**Source URL:** <https://www.migrationyorkshire.org.uk/refugee-integration-yorkshire-and-humber/our-translated-resources/your-wellbeing-matters>