

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

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

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

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

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

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

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

????? ???? ????????????? ?????????? ???? ?????????? ?? ???? ?? ??????. ??? ?????? ??????,
??? ?? ??????????????. ??? ?????????? ???? ?????????? ?????? «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

[@WelcomingYoungRefugees](#)

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