

Psichologinės sveikatos Ambasadorių programa

Iššūkių ar nežinomybės laikotarpiais labai svarbu turėti pagalbos sistemą. Štai kodėl esame čia. Mūsų specialiai suburta psichologinės sveikatos ambasadorių komanda siekia užtikrinti saugią erdvę, kurioje galėtumėte išreikšti save, ieškoti patarimų ir sulaukti palaikymo savo psichologinės sveikatos kelionėje.

Jei jaučiatės prislėgti, patiriate stresą ar tiesiog norite su kuo nors pasikalbėti, mūsų ambasadoriai yra pasirengę jums padėti. Jie baigė specialius mokymus, kad geriau suprastų psichologinės sveikatos problemas ir galėtų suteikti reikiamą palaikymą mūsų kolegoms.



Pagrindiniai ambasadorių uždaviniai:

- Skatinti psichologinės sveikatos iniciatyvas,
- Teikti individualią ir anoniminę pagalbą savo kolegoms, kurie gali susidurti su psichologinės sveikatos problemomis.

Ambasadorių galite rinktis savo nuožiūra, pagal tai su kuo norėtumėte pasikalbėti, kokia jūsų lokacija ar koks yra ambasadorių užimtumas. Jūsų bendravimo su ambasadoriumi forma ir trukmė priklauso tik nuo jūsų individualaus susitarimo.

Susisiekti su ambasadoriumi galite jums patogiausiu būdu:



→ [Žiūrėti ambasadorių sąrašą](#)

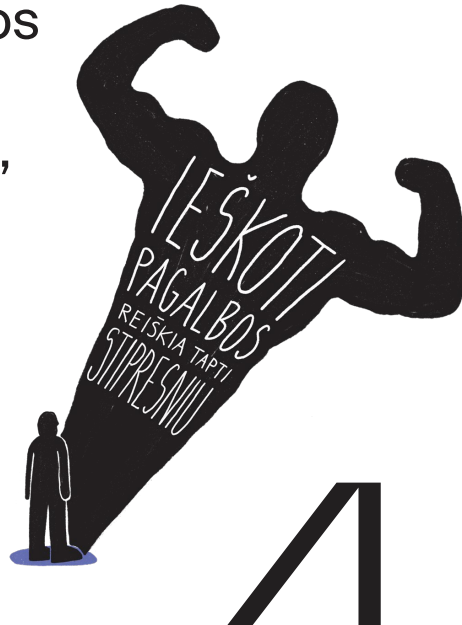
Keletas klausimų, kuriuos keipdamiesi galite užduoti ambasadoriui, pavyzdžių:

- Kokių veiksmų galiu imtis, jei susiduriu su psichologinės sveikatos sunkumais ir man reikia papildomos pagalbos?
- Gal gali pasidalinti patarimais/ praktikomis, padedančiais valdyti stresą ir skatinti gerą savijautą?
- Kokių veiksmų turėčiau imtis, jei esu susirūpinęs dėl kito kolegos psichologinės gerovės?
- Gal gali pasidalinti rekomendacijomis, kaip pradėti pokalbį su žmogumi, kuris gali turėti psichologinės sveikatos problemų?
- Gal gali pasidalinti strategijomis/ praktikomis psichologinei gerovei palaikyti?
- Kaip teikdamas paramą psichologinės sveikatos klausimais turėčiau atsižvelgti į kultūrinius skirtumus?

Šie klausimai gali padėti pradėti pokalbį su psichologinės sveikatos ambasadoriumi ir gauti reikiamą pagalbą bei resursus. Tai padės skirti daugiau dėmesio savo psichologinei sveikatai darbo vietoje arba efektyviau bendradarbiauti su kolega, kuris patiria sunkumų.

Atminkite, kad kreipimasis pagalbos yra stiprybės, o ne silpnumo požymis. Mums svarbi jūsų gerovė, ir mes esame čia, kad padėtume jums tobulėti tiek asmeninėje, tiek profesinėje srityse.

Jūs esate ne vieni. Kartu galime rasti pagalbą.



Mental Health Ambassadorship program

In times of challenge or uncertainty, it's crucial to have a support system in place. That's why we're here. Our dedicated team of Mental Health Ambassadors is committed to providing a safe space for you to express yourself, seek guidance, and find support on your mental health journey.

Whether you're feeling overwhelmed, stressed, or simply need someone to talk to, our Ambassadors are here for you. They have undergone specialised training to better understand mental health issues and offer compassionate support to our colleagues.

Ambassador role involves:

- Promoting mental health initiatives,
- Offering individual and anonymous support to their colleagues who may be struggling with mental health challenges.

You may choose the MH Ambassador based on your personal preferences, preferred location or their availability. The form and tenure of your interactions with MH Ambassador solely depend on your individual agreement.

You can reach out our MH Ambassadors depending in the way that's most comfortable for you:



In person



Email



MS Teams



Phone

[→ View ambassadors list](#)

When reaching out to MH Ambassadors, here are some example questions you might consider asking them:

- What steps can I take if I'm experiencing mental health difficulties and need additional support?
- Can you offer guidance on self-care practices for managing stress and promoting well-being?
- What steps should I take if I'm concerned about a colleague's mental well-being?
- Can you offer guidance on how to approach a conversation with someone who may be struggling with their mental health?
- What are some effective self-care strategies for maintaining mental well-being?
- How can I be sensitive to cultural differences when providing support for mental health concerns?

These questions can help you start a conversation with an MH Ambassador and access the support and resources you need to prioritise your mental health in the workplace or operate on a daily basis next to a person who might struggle.

Remember, seeking help is a sign of strength, not weakness. Your well-being matters to us, and we're here to help you thrive both personally and professionally.

You are not alone. We're in this together.



Mental Health Ambassadors | Psichologinės sveikatos ambasadoriai

2024 05 20

Below you will find ambassadors that are trained and willing to help you. This list is constantly updated.

Apačioje rasite apmokytų ambasadorių sąrašą, kurie yra pasiryžę suteikti pagalbą. Šis sąrašas yra nuolat atnaujinamas.



Vilnius



Rasa Sujetienė

rasa.sujetiene@staticus.com
[+37061679638](tel:+37061679638)



Vilnius



Kristina Uogintaitė

kristina.uogintaite@staticus.lt
[+37066376770](tel:+37066376770)



Vilnius



Olga Skorochohovenė

olga.skorochohoviene@staticus.lt
[+37060029601](tel:+37060029601)



London



Loic Koehler

loic.koehler@staticus.co.uk
[+447857697393](tel:+447857697393)



London



Thomas Barcis

thomas.barcis@staticus.co.uk
[+447511163029](tel:+447511163029)



London



Mykolas Maslauskas

mykolas.maslauskas@staticus.co.uk
[+447568116153](tel:+447568116153)



Italy



Valentino Basile

valentino.basile@staticus.com
[+447925133673](tel:+447925133673)



London



Jeremy-Ronald Dobrovolszky

jeremy.dobrovolszky@staticus.co.uk
[+447926128687](tel:+447926128687)

