

## Позаботьтесь о своем психическом здоровье

Переживание по поводу денег может негативно отразиться на вашем психическом здоровье, и если ситуация выходит из-под контроля, то важно помнить, что вы не одиноки и есть те, кто могут предложить помощь.

Временами каждый испытывает стресс, тревожность, эмоциональный всплеск или перегруженность, и если вам тяжело, то Parent Club (клуб для родителей) может поделиться советами о том, как позаботиться о психическом здоровье, и списком организаций, в которые вы можете обратиться за помощью. Многие находятся в одинаковом положении, поэтому не стоит испытывать страх или смущение при обращении за помощью в такие трудные времена.

**На этом сайте вы можете найти советы о том, как заботиться о своем психическом здоровье: [parentclub.scot/mental-health](https://parentclub.scot/mental-health)**



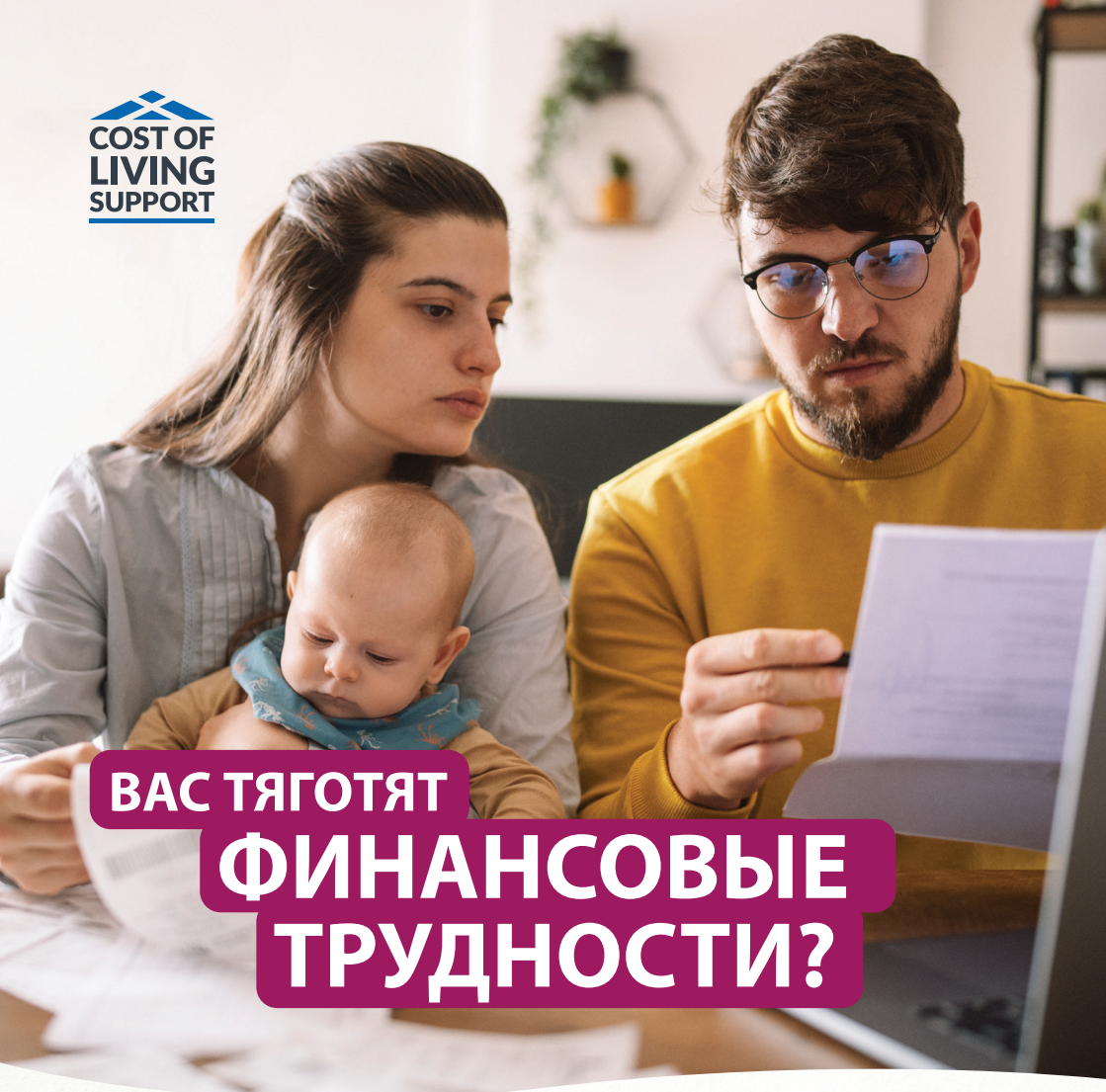
### Что говорят другие родители о Money Talk Team:

«Без вашей помощи мне бы было очень тяжело, столько стресса... Нам предоставили наилучшую информацию, которая придала мне уверенности.»

«Благодарю за всю оказанную помощь, я бы не смог сам заполнить бланк, и теперь мы получаем пособие.»

### Что сказали другие родители о помощи с работой от местных органов власти:

«Один из интервьюеров позвонил мне и рассказал о предлагающейся поддержке, но я не совсем понимала, в чем она заключалась. Я так рада, что сходила на встречу. Они нашли мне работу по месту жительства и благодаря их поддержке и стажировке мне повезло получить надежную должность на полную ставку по месту размещения.»



**ВАС ТЯГОТЯТ**

**ФИНАНСОВЫЕ  
ТРУДНОСТИ?**

Мы поможем вам обратиться за индивидуальной консультацией о пособиях, приобрести новые навыки или найти работу, которая устроит вашу семью – сделайте первый шаг на [parentclub.scot/money-work](https://parentclub.scot/money-work)



## Помощь с учетом особенностей вашей семьи

Если вам тяжело сводить концы с концами или вас отягощает мысль о том, как подать заявление на получение пособий или как сделать первый шаг в поиске работы, то обратитесь за помощью в Parent Club. Приятная новость в том, что существуют разные виды поддержки, и мы сможем направить вас к тем, с кем можно обсудить подачу заявления на получение пособий или одновременных выплат, приобретение навыков, поиски работы или услуги присмотра за детьми.

## Пособия и субсидии, на которые вы можете рассчитывать

Мысль о том, как начать процесс обращения за пособиями и одновременными выплатами может вызывать стресс. Вы можете предполагать, что у вас нет права на получение дополнительной финансовой помощи, но лучше перепроверить – вдруг это станет сюрпризом. Мы можем направить вас к доверенному консультанту, который поможет вам узнать, на какие пособия и выплаты может рассчитывать ваша семья. Все советы даются под грифом конфиденциальности, поэтому не стоит переживать по поводу потери уже выплачиваемых вам пособий.

## С кем можно обсудить?

Если вы ищете совета о том, как наиболее эффективно тратить деньги и расплатиться с долгами, то Money Talk Team может проверить, получаете ли вы все положенные вам пособия. Эта услуга бесплатная, конфиденциальная и беспристрастная – ее предоставляют специально обученные консультанты с Бюро консультации граждан (Citizen Advice Bureau). Существует 3 способа обратиться к ним за помощью:



Зайти на их вебсайт, где есть много информации, методик и советов: [moneytalkteam.org.uk](http://moneytalkteam.org.uk)



Пообщаться онлайн с круглосуточно доступным виртуальным помощником, который поможет вам найти нужные ответы



Записаться на встречу с консультантом в местном отделении Бюро консультации граждан, позвонив бесплатно по номеру **0800 028 1456**



## Поиски работы, подходящей для режима вашей семьи

Процесс поиска работы может оказаться подавляющим, особенно в том случае, когда она должна подходить под организацию присмотра за детьми и другие особенности семьи. Если вы давно не работаете, то можете переживать по поводу возвращения на рабочее место или того, что ваши навыки уже устарели. Возможно, вы впервые занялись поиском работы и не знаете, с чего начать. Какая бы ни сложилась ситуация, вам не придется справляться в одиночку, так как существует много видов услуг помощи.

## Услуги трудоустройства

Если вы задумались о поиске работы, но не уверены, куда обратиться, то услуги трудоустройства, предлагаемые вашими местными органами власти, являются отличным первым шагом. Вы получите поддержку с учетом ваших особенностей, которая охватывает все сферы начиная с составления резюме, подготовки к собеседованиям и до подачи заявления. Вам также помогут подать заявление для поступления в колледж, пройти профподготовку и обратиться к другим поставщикам услуг, которые помогут влиться в рабочий процесс.

Вы можете воспользоваться всеми этими услугами на добровольной основе – вас не заставят согласиться на должность, которая вам не подходит. Кроме того, если в какой-то момент вы решите, что она вам не подходит, вы не потеряете пособия, которые уже получаете. Поддержка предлагается также тем родителям, которые уже работают, но хотят увеличить свой доход.

**Чтобы узнать, какие биржи по трудоустройству находятся по вашему месту жительства и как они могут вам помочь, зайдите на этот вебсайт: [parentclub.scot/job](http://parentclub.scot/job)**

