

### English

Free counselling sessions (maximum of 6 per person) are now offered to those over 18, living in Ireland and identify as one of the following;

- ✓ Having arrived in Ireland from Ukraine in the wake of the ongoing conflict;
  
- ✓ Having family members or loved ones currently based in Ukraine;
  
- ✓ Having suffered a bereavement as a result of the conflict;
  
- ✓ Suffering from mental health issues as a result of events in Ukraine.

To avail of the free sessions, please register with [MyMind](#). You will be required to submit some personal details and answer a few questions related to your mental health, to help us assess how best we can support you. Once you have completed the registration process, please select 'Free Counselling Project' to move forward.

For those **under 18** the full rate fee (currently €50) applies to children and adolescents sessions at [MyMind](#). Sessions for children and adolescents are exclusively face to face.

Child and Adolescents sessions - First appointment:

- For children under the age of 13, the first appointment takes place between the parent(s) or guardian(s) and the therapist in the absence of the child. This allows the parent/guardian to explain to the mental health professional why they're bringing their child in for an appointment, and learn more about what is involved from the therapist's side.
- For adolescents over the age of 13 and under the age of 16, the parent(s) or guardian(s) need to attend the first appointment to sign a consent form for the adolescent to attend sessions. The parent(s) or guardian(s) will need to stay in the building for the duration of the appointment. The mental health professional will discuss with the adolescent and their parent(s) or guardian(s) how future appointments will proceed.

It is not possible at present for children aged 16-17 years to avail of benefit rate sessions. If under 18 years old, appointments will be booked under the child/adolescent rate with parental consent needed. The parent or guardian must register an account with [MyMind](#) and the minor will be attached to that account. Please complete the registration with your personal details not those of the child.

Full time employees, those in part time education and those under 18 cannot benefit from free sessions but can pay for the full rate fee (currently €50).

Discounted rates (currently €20) are available for 1:1 therapy for part time workers and self-employed earning below €16,000 a year, full-time students, retired, unemployed or unwaged between Monday to Friday 9am to 5pm only. Outside of these hours, the full rate applies for 1:1 sessions.

### Ukrainian

Безкоштовні психотерапевтичні консультації (максимум 6 на людину) тепер пропонуються особам старше 18 років, які проживають в Ірландії та ідентифікуються як такі, що:

- ✓ Прибули до Ірландії з України у результаті затяжного конфлікту;
- ✓ Мають членів сім'ї або близьких, які зараз перебувають в Україні;
- ✓ Зазнали тяжкої втрати в результаті конфлікту;
- ✓ Страждають від проблем, пов'язаних з психічним здоров'ям, внаслідок подій в Україні.

Щоб скористатися безкоштовними психотерапевтичними консультаціями, будь ласка, зареєструйтесь у [MyMind](#). Вам потрібно буде надати деякі особисті дані та відповіді на декілька запитань, пов'язаних з вашим психічним станом, щоб допомогти нам оцінити, як найкраще ми зможемо вас підтримати. Після завершення процесу реєстрації, будь ласка, виберіть 'Free Counselling Project' «Проект безкоштовного психотерапевтичного консультування», щоб продовжувати далі.

На тих, кому не виповнилося 18 років, тобто дітей та підлітків, за сеанси психотерапевтичної допомоги у [MyMind](#) розповсюджується повна вартість (наразі 50 євро). Консультації для дітей і підлітків проходять виключно сам на сам.

Консультації для дітей і підлітків - перший прийом:

- Для дітей віком до 13 років перший прийом відбувається між батьком(ами) або опікуном(ами) та терапевтом за відсутності дитини. Це дозволяє батькам / опікунам пояснити фахівцеві з психічного здоров'я, чому вони привели свою дитину на прийом, і дізнатися більше про те, як буде діяти психотерапевт.
- У разі проведення консультацій для підлітків старше 13 років, але молодше 16 років батьки або опікуни повинні бути присутніми на першому прийомі, щоб підписати форму згоди на відвідування консультацій підлітком. Батьки або опікуни повинні будуть залишатися в будівлі на час зустрічі. Спеціаліст з психічного здоров'я обговорить з підлітком та їхніми батьками або опікунами, як відбуватимуться майбутні зустрічі.

В даний момент діти у віці 16-17 років не можуть скористатися пільговими консультаціями. Якщо вам не виповнилося 18 років, запис на прийом буде здійснюватися відповідно до цінової політики, що розповсюджується на дитину/підлітка за згодою батьків. Батьки або опікуни повинні створити обліковий запис у [MyMind](#), до якого буде прив'язана їхня неповнолітня дитина. Будь ласка, під час реєстрації вкажіть свої особисті дані, а не дані дитини.

Працівникам з повною зайнятістю, студентам вечірньої форми освіти, та особам, яким не виповнилося 18 років, не наджаються безкоштовні психотерапевтичні консультації, однак надається можливість сплатити повну вартість послуги (наразі 50 євро).

Знижка (наразі 20 євро) на індивідуальні психотерапевтичні консультації розповсюджується на працівників, які працюють неповний робочий день, і самозайнятих, які заробляють менше 16,000 євро на рік, студентів денної форми

## MyMind Counselling

навчання, пенсіонерів, безробітних з понеділка по п'ятницю з 9 ранку до 5 вечора. У неробочий час на індивідуальні консультації застосовується повна вартість.

Register	Зареєструватися
Start	Розпочати
Next	Наступне
I understand service information	Я розумію інформацію про послугу
I have read and agree with the terms and conditions	Я прочитав(ла) та погоджуюсь з умовами та правилами
What type of counselling are you looking for? Individual (for myself) Children & Adolescent (for my child)* Couples (for me and my partner) Family (for me and my family)	Який тип консультування ви шукаєте? Індивідуальне (для себе) Діти та підлітки (для моєї дитини)* Пари (для мене і мого партнера) Сім'я (для мене і моєї сім'ї)
What term best describes your gender? Female Male Other Prefer not to say	Який термін найкраще описує вашу стать? Жінка Чоловік Інше Вважаю за краще не розкривати
What is your date of birth?	Яка ваша дата народження?
Please select all that apply  I am a full time employee I am a part-time employee I am a full time student I am retired I am unemployed I am unwaged	Будь ласка, оберіть все, що Вас стосується: Я працівник із повною зайнятістю Я працівник із неповною зайнятістю Я студент денної форми навчання Я на пенсії Я безробітний і шукаю роботу Я безробітний і не шукаю роботу
What is your nationality?	Яка ваша національність?
Please select your preferred languages	Будь ласка, оберіть бажану мову?
Have you attended therapy before?  Never I tried it a long time ago I have done a few sessions I have been in therapy a few times	Чи ви відвідували психотерапевтичні консультації раніше? Ніколи Я пробував це давно Я проходив декілька сеансів Я проходив курс психотерапії декілька разів
Are you currently experiencing issues based on any of the following? Select all that apply.  Addiction Anxiety Depression Eating disorder / body image  Isolation / loneliness Obsessive compulsive disorder Self care Sexuality (LGBT) Suicidal Ideation / Self harm	Чи виникають зараз у Вас проблеми, пов'язані з наступними станами. Оберіть все, що підходить: Наркоманія Тривога Депресія Розлад харчової поведінки / відчуття свого тіла тіла Ізоляція / самотність Обсесивно-компульсивний розлад Догляд за собою Сексуальність (ЛГБТ) Суїцидальні думки / Самопошкодження

## MyMind Counselling

<p>Work issues, work/life balance</p> <p>Anger Bereavement / loss Domestic violence / abuse</p> <p>Fertility Neurodiversity Personal development Relationship issues Self-esteem Stress Trauma Other</p>	<p>Проблеми на роботі, баланс між роботою та особистим життям</p> <p>Гнів Тяжка втрата / втрата Домашнє насильство / жорстоке поводження Репродуктивна функція Нейрорізноманіття Особистісний розвиток Проблеми у відносинах Самооцінка Стрес Травми Інше</p>
<p>How did you hear about us?</p> <p>I heard from GP or other professional</p> <p>I heard from friends or family I heard through school or work I heard on radio / Newspaper I saw it on social media I found out about it through a web search Other</p>	<p>Як ви про нас дізналися?</p> <p>Я почув від лікаря загальної практики або іншого фахівця Я почув від друзів або сім'ї Я почув через школу чи роботу Я почув по радіо / прочитав в газеті Я бачив це в соціальних мережах Я дізнався про це через веб-пошук Інше</p>
<p>Self-assessment</p> <p>Now we would like to know how you have been over the last week. Please read each statement and think how often you felt that way last week.</p> <p>Not at all Only occasionally Sometimes Often Most or all of the time</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I have felt tense, anxious or nervous</li> <li>• I have felt I have someone to turn to for support when needed</li> <li>• I have felt able to cope when things go wrong</li> <li>• Talking to people has felt too much for me</li> <li>• I have felt panic or terror</li> <li>• I made plans to end my life</li> <li>• I have had difficulty getting to sleep or staying asleep</li> <li>• I have felt despairing or hopeless</li> </ul>	<p>Самооцінювання</p> <p>Тепер нам важливо дізнатися, як ви почували себе останній тиждень. Будь ласка, прочитайте кожне твердження і подумайте, як часто ви мали наступні прояви минулого тижня.</p> <p>Зовсім ні Лише зрідка Інколи Часто Майже завжди або весь час</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Я відчував напруженість, тривогу або знервованість</li> <li>• Я відчував, що мені є до кого звернутися за підтримкою, коли це необхідно</li> <li>• Я відчував себе здатним впоратися, коли щось піде не так</li> <li>• Мені занадто складно давалося спілкування з людьми</li> <li>• Я відчував паніку або жах</li> <li>• Я планував покінчити з життям</li> <li>• Мені було важко заснути або я постійно прокидався вночі</li> <li>• Я відчував відчай або безнадійність</li> <li>• Я відчував себе нещасним</li> </ul>

## MyMind Counselling

<ul style="list-style-type: none"> <li>• I have felt unhappy</li> <li>• Unwanted images or memories have been distressing me</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Небажані образи чи спогади засмучували мене</li> </ul>
<p>Create an account</p> <p>First name</p> <p>Last name</p> <p>Email address</p> <p>Phone number (*353) Ireland</p> <p>Country Ireland</p> <p>County / City Select</p> <p>Eircode</p> <p>Residential Address</p> <p>Password (must contain at least eight characters, at least one number and both lower and upper case letters)</p> <p>Newsletter</p> <p>I accept the terms and conditions and cancellation policy</p> <p>Confirm Details</p>	<p>Створити обліковий запис</p> <p>Ім'я</p> <p>Прізвище</p> <p>Адреса електронної пошти</p> <p>Номер телефону (*353) Ірландія</p> <p>Країна Ірландія</p> <p>Округ / Місто Обрати</p> <p>Поштовий індекс</p> <p>Адреса проживання</p> <p>Пароль (повинен містити не менше восьми символів, не менше одного числа, а також малі та великі літери)</p> <p>Бюлетень</p> <p>Я приймаю умови та правила, а також порядок відмови</p> <p>Підтвердити деталі</p>
<p>Apply</p> <p>I am impacted by the ongoing conflict in Ukraine</p> <p>Check your email</p>	<p>Застосовувати</p> <p>На мене впливає конфлікт, що триває в Україні</p> <p>Перевірка електронної пошти</p>