

1. Your wellbeing is very important and we understand the pressure of academy life can mount.
2. Did you know that talking to someone can help sort through your feelings, put things in perspective and release tension?
3. We are here to help. If you need some support, a chat or have any concerns talk to your tutor, Student Support Officer, Progress Leader or any other members of staff you are comfortable talking to.

If you feel that you may benefit from additional support there are many places that can help;

- [www.keep-your-head.com](http://www.keep-your-head.com) is a website that offers advice and support on a range of issues.
- [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk) (0800 1111) is a free service that offers confidential advice and support to young people.
- [www.kooth.com](http://www.kooth.com) is a free service offering, anonymous, online mental health services for young people.
- [www.papyrus-uk.org/help-advice/about-hopelineuk](http://www.papyrus-uk.org/help-advice/about-hopelineuk) (800 0684141 or text 07786 209697) is a service that can help you deal with negative feelings.

1. Starea ta de bine este foarte importantă și înțelegem că presiunea vieții academice poate crește.

2. Știați că a vorbi cu cineva vă poate ajuta să vă înțelegeți sentimentele, să puneți lucrurile în perspectivă și să eliberați tensiunea?

3. Suntem aici pentru a vă ajuta. Dacă aveți nevoie de asistență, o conversație sau aveți nelămuriri, discutați cu tutorele, cu ofițerul de asistență pentru studenți, cu liderul de progres sau cu orice alt membru al personalului cu care vă simțiți confortabil.

Dacă credeți că puteți beneficia de sprijin suplimentar, există multe locuri care vă pot ajuta;

- [www.keep-your-head.com](http://www.keep-your-head.com) este un site web care oferă sfaturi și asistență pentru o serie de probleme.
- [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk) (0800 1111) este un serviciu gratuit care oferă sfaturi și asistență confidențiale pentru tineri.
- [www.kooth.com](http://www.kooth.com) este un serviciu gratuit, anonim, online de servicii de sănătate mintală pentru tineri.
- [www.papyrus-uk.org/help-advice/about-hopelineuk](http://www.papyrus-uk.org/help-advice/about-hopelineuk) (800 0684141 sau text 07786 209697) este un serviciu care vă poate ajuta să faceți față sentimentelor negative.