



Забота о психическом здоровье не менее важна, чем забота о физическом здоровье. ИОС/IPC понимает, насколько важно иметь возможность с кем-нибудь поговорить, когда вам нужна поддержка. Вот почему мы запустили горячую линию по психическому благополучию: бесплатную и конфиденциальную службу помощи по вопросам психического здоровья, которая была доступна всем участникам Олимпийских и Паралимпийских игр в Токио в 2020-м году.

Поддержка в реальном времени доступна всегда

Как участник Олимпийских или Паралимпийских игр, вы имеете доступ к бесплатной и конфиденциальной помощи как по спортивным, так и по личным вопросам. Вы можете обращаться к нам 24 часа в сутки за помощью в реальном времени, в том числе за краткими профессиональными консультациями и оперативной поддержкой по телефону и видео.

Мы готовы помочь вам

Специалисты готовы помочь с любыми вопросами, имеющими значение для вас.

К некоторым из тематик относятся:

- Помощь при возникновении проблем
- Ощущение «выгорания»/подавленности
- Баланс спорта и личной жизни
- Управление изменениями в жизни и/или карьере
- Борьба со стрессом
- Повышение эффективности взаимодействия
- Травмы
- Борьба с волнением
- Депрессия
- Нарушение пищевого поведения
- Издевательства, домогательства и насилие
- Воспитание детей

Эта услуга конфиденциальна

Поддержка оказывается специалистами, не имеющими отношения к вашим тренерам, команде и ИОС. Наша рабочая группа связана профессиональными требованиями конфиденциальности и не имеет права разглашать сведения о людях, обращающихся в службу. Никакая информация, которой вы решите поделиться, не подлежит разглашению.

Поддержка из любой точки мира

- Служба работает в режиме 24 часа в сутки, 7 дней в неделю
- Доступ из любой точки мира по телефону, электронной почте или через интернет.
- Информация и консультации по любым важным для вас вопросам
- БЕСПЛАТНА – вам не нужно платить за услуги
- Поддержка доступна на вашем языке



ПОДДЕРЖКА — ЗАЛОГ ВАШЕГО УСПЕХА

Language		Direct Dial Number	Hours	Routing Description	iCY Access Codes
Arabic	العربية	+44 12 8722 1871	SUN-TH 9am-5pm (GMT+4)	+44 12 8722 1871 is answered in Arabic during hours of SUN-TH 9am-5pm (GMT+4). All other hours are supported in English. Language Line will be utilized for any support needs in Arabic.	212859
Bahasa Indonesia	Bahasa Indonesia	+62 02180657679	M-F 9am-5pm (GMT+7)	+62 02180657679 is answered in Indonesian during hours of M-F 9am-5pm (GMT+7). All other hours are supported in English. Language Line will be utilized for any support needs in Indonesian.	212860
Brazil Portuguese	Português do Brasil	+55 11350 07922	Full Day {24/7}	+55 11350 07922 is answered in Portuguese - Brazilian 24/7	212861
Canadian English	Canadian English	+1 416 956 2979	Full Day {24/7}	+1 416 956 2979 is answered in Canadian English 24/7	212862
Canadian French	Français canadien	+1 416 956 2979	Full Day {24/7}	+1 416 956 2979 is answered in Canadian French 24/7	212863
Czech	Čeština	+420 239 018 289	Full Day {24/7}	+420 239 018 289 is answered in Czech 24/7	212864
Danish	dansk	+44 2089876273	Full Day {24/7}	+44 2089876273 is answered in English 24/7. Language Line will be utilized for any support needed in Danish.	212865
Dutch	Nederlands	+32 92415485	Full Day {24/7}	+32 92415485 is answered in English 24/7	212866
English	English	+44 2089876273	Full Day {24/7}	+44 2089876273 is answered in English 24/7.	212867
Finnish	suomi	+44 2089876273	Full Day {24/7}	+44 2089876273 is answered in English 24/7. Language Line will be utilized for any support needed in Finnish.	212868
French	Français	+33 359711203	Full Day {24/7}	+52 55 8526 4935 is answered in French 24/7.	212869
German	Deutsch	+49 322 2109 5114	Full Day {24/7}	+49 322 2109 5114 is answered in German 24/7	212870
Hindi	नहीं	+91 80 66080081	M-F {24/7}	+91 80 66080081 is answered in Hindi or English M-F 24/7. All other hours are supported in English. Language Line will be utilized for any support needed in Hindi outside of business hours.	212871
Hungarian	magyar	+36 1 999 6726	Full Day {24/7}	+36 1 999 6726 is answered in Hungarian 24/7	212872
Icelandic	Íslenska	+44 2089876273	Full Day {24/7}	+44 2089876273 is answered in English 24/7. Language Line will be utilized for any support needed in Icelandic.	212873
Italian	Italiano	+39 02 8710 3897	Full Day {24/7}	+39 02 8710 3897 is answered in Italian 24/7	212874
Japanese	日本語	+81 36866 2815	Full Day {24/7}	+81 36866 2815 is answered in Japanese 24/7	212875
Korean	한국어	+82 70 4732 0469	Full Day {24/7}	+82 70 4732 0469 is answered in Korean 24/7	212876
LATM spanish	LATM español	+52 55 8526 4935	Full Day {24/7}	+52 55 8526 4935 is answered in Spanish - LATAM 24/7.	212877
Malay	Melayu	+60 377240442	Full Day {24/7}	+60 377240442 is answered in Malay 24/7.	212878
Norwegian	norsk	+47 2405 5493	Full Day {24/7}	+47 2405 5493 is answered in Norwegian	212879
Spain Spanish	España Español	+34 918 368 897	Full Day {24/7}	+34 918 368 897 is answered in Spanish - Europe 24/7	212880
Swedish	Svenska	+46 7 7575 7455	Full Day {24/7}	+46 7 7575 7455 is answered in Swedish 24/7	212881
Thai	ไทย	+66 2 105 6145	M-F 10am-5pm (GMT+7)	+66 2 105 6145 is answered in Thai M-F 10am-5pm (GMT+7). All other hours are supported in English. Language Line will be utilized for any support needed in Thai outside of business hours.	212882
Turkish	Türkçe	+90 850 390 2141	Full Day {24/7}	+90 850 390 2141 is answered in Turkish 24/7.	212883
US English	US English	+1 984 239 2338	Full Day {24/7}	+1 984 239 2338 is answered in US English 24/7	212884

Воспользоваться просто.

Вы можете воспользоваться бесплатной и конфиденциальной поддержкой по телефону, электронной почте или через интернет в любое время и из любой точки мира.

Чтобы начать, позвоните или войдите в систему.

Сайт: <http://global.helpwhereyouare.com>

Код компании: Athlete365

Эл. почта: support@resourcesforyourlife.com

Mental Health



#MentallyFit | Athlete365