

Oxfordshire  mind

আমাদের পরিষেবার ছোট্ট বই  
**2024-2025**

আপনার জন্য উপলভ্য পরিষেবাগুলির একটি সংক্ষিপ্ত  
বিবরণ প্রদান করা হয়

# তথ্য পরিষেবা

## এটি সহায়ক হতে পারে যদি...

- আপনার বা অন্য কারো মানসিক সুস্থতার জন্য সহায়তা প্রয়োজন হয়
- আপনার এলাকায় উপলভ্য পরিষেবাগুলি সম্পর্কে তথ্য চান
- আপনি আমাদের পরিষেবা ব্যবহার করতে আগ্রহী হন
- ওয়েলফেয়ার বেনিফিট এবং মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে পরামর্শ প্রয়োজন হয়

## সাহায্য করার সম্ভাবনা কম যদি...

- আপনার আজই মুখোমুখি সহায়তা প্রয়োজন হয়

## এটি নিম্নলিখিত উপায়ে সুস্থতার জন্য সাহায্য করতে পারে...

- সংযোগ করুন
- শিখতে থাকুন



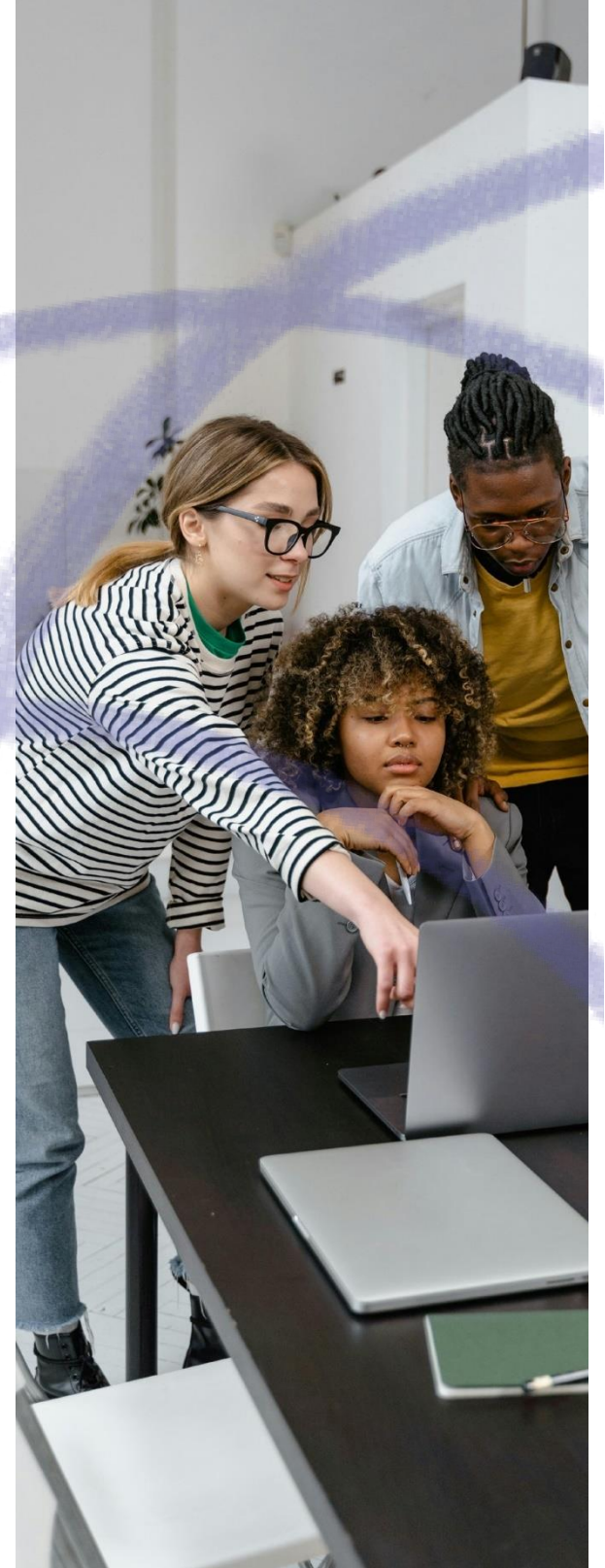
01865 247788



info@oxfordshiremind.org.uk



07451 277973



# শিশু এবং অল্পবয়স্কদের জন্য 1:1 সহায়তা

## এটি সহায়ক হতে পারে যদি...

- আপনার বয়স 7-17 বছরের মধ্যে হয়
- আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার লক্ষ্যগুলিতে সহায়তা করার জন্য আপনার সাথে একজন বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ক থাকেন
- আপনি কেমন অনুভব করছেন সে সম্পর্কে কথা বলতে ইচ্ছুক হন
- আপনার নিবন্ধিত GP প্র্যাক্টিসে যেতে অংশগ্রহণ করতে সক্ষম হন

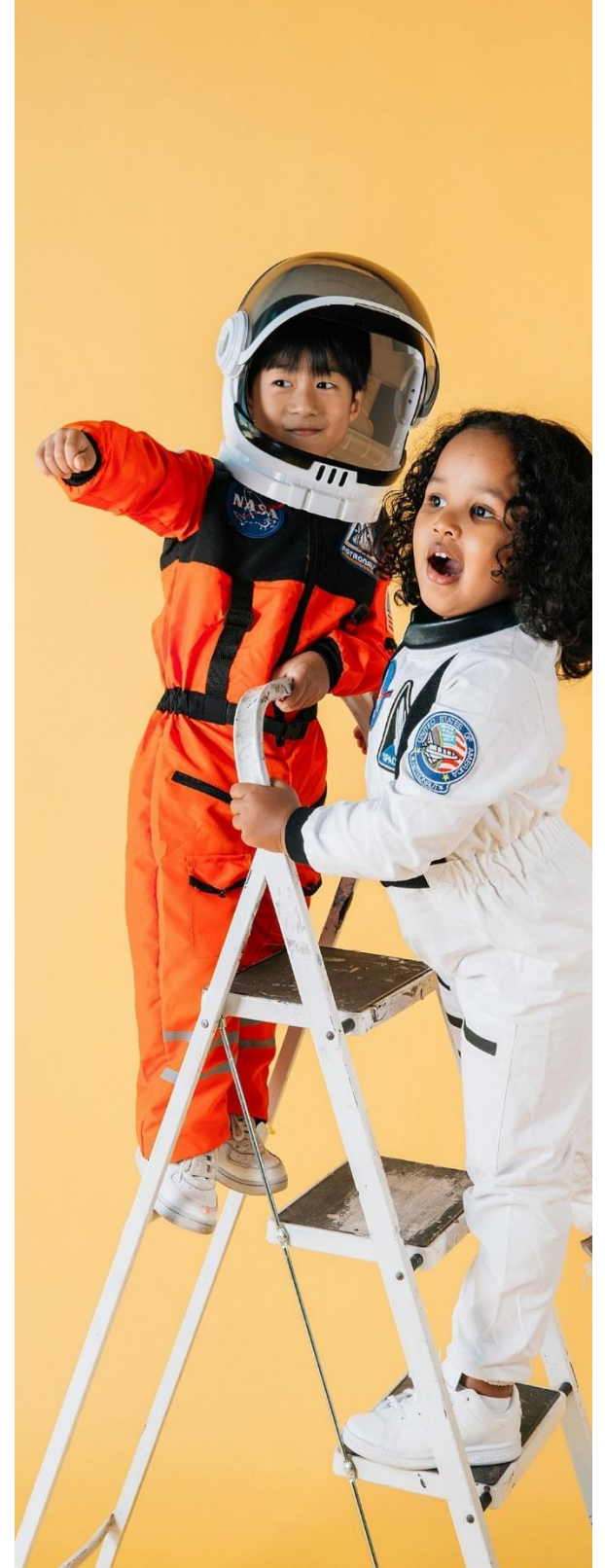
## সাহায্য করার সম্ভাবনা কম যদি...

- আপনি আপনার GP প্র্যাক্টিসে আসতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ না করেন
- 0-6 বছর বয়সী হন

অক্সফোর্ডশায়ার মাইন্ড (Oxfordshire Mind)-এর সাথে এবং আপনার এলাকায় বৃহত্তর CYP এবং পরিবারের সহায়তা সম্পর্কে তথ্যের জন্য, [info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)-এ যোগাযোগ করুন

পেশাদার অনুসন্ধানের জন্য যোগাযোগ করুন  
[cyp@oxfordshiremind.org.uk](mailto:cyp@oxfordshiremind.org.uk)

স্ক্যান করুন



# পিয়ার সাপোর্ট গ্রুপ

## এটি সহায়ক হতে পারে যদি...

- আপনি কি মনে করেন এক হয়ে পড়েছেন
- অনুরূপ অভিজ্ঞতা হওয়া মানুষদের সাথে একই জায়গায় থাকতে চান
- আপনার সুস্থতায় সাহায্য করতে পারে এমন হালকা কার্যকলাপে অংশ নিতে চান

## সাহায্য করার সম্ভাবনা কম যদি...

- আপনি 1:1 সহায়তা চান
- আপনি এই মুহূর্তে একটি গ্রুপ সেশন করার কথা বিবেচনা না করেন

## এটি নিম্নলিখিত উপায়ে সুস্থতার জন্য সাহায্য করতে পারে...

- সংযোগ করুন
- সক্রিয় থাকুন
- শিখতে থাকুন
- লক্ষ্য করুন



আরও জানতে কল করুন - 01865 247888



আরও জানতে ইমেল করুন - [info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)



# নিরাপদ আশ্রয়

## এটি সহায়ক হতে পারে যদি...

- আপনি মানিয়ে নিতে সমস্যায় পড়েন
- আপনার আজই সহায়তা প্রয়োজন হয়
- নিজেকে নিরাপদ রাখতে সহায়তা প্রয়োজন হয়
- মানসিক স্বাস্থ্য সংকট সামাল দেওয়ার জন্য আপনি একটি নিরাপদ, সহায়ক পরিবেশ চান

## সাহায্য করার সম্ভাবনা কম যদি...

- আপনি যোগদানের জন্য একটি নিয়মিত সাপোর্ট গ্রুপ খোঁজেন
- আপনি 18 বছরের কম বয়সী হন
- আমাদের সাথে যোগাযোগ করার সময় নিজের ক্ষতি করে থাকেন বা ওভারডোজ নিয়ে থাকেন

## এটি নিম্নলিখিত উপায়ে সুস্থতার জন্য সাহায্য

### করতে পারে...

- সংযোগ করুন
- লক্ষ্য করুন
- শিখতে থাকুন



01865 903 037

খোলা: দুপুর 12টা- রাত 9.30টা, সপ্তাহে 7 দিন



osh@oxfordshiremind.org.uk



# শিক্ষামূলক এবং মোকাবিলার দক্ষতার কোর্স

## এটি সহায়ক হতে পারে যদি...

- আপনার সুস্থতা উন্নত করার কৌশল আবিষ্কার করতে চান
- আপনি একটি দলের অংশ হিসাবে শেখার আনন্দ উপভোগ করেন

## সাহায্য করার সম্ভাবনা কম যদি...

- আপনি 1:1 সহায়তা চান
- আপনি এই মুহূর্তে একটি গ্রুপ সেশন করার কথা বিবেচনা না করেন
- এই মুহূর্তে অপেক্ষাকৃত কম কাঠামোগত সমর্থন পেতে চান

## এটি নিম্নলিখিত উপায়ে সুস্থতার জন্য সাহায্য করতে পারে...

- সংযোগ
- লক্ষ্য করুন
- শিখতে থাকুন
- দিন



আরও জানতে কল করুন - 01865 247888



আরও জানতে ইমেল করুন - [info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)

শক্তিশালী আবেগ নিয়ন্ত্রণ আত্মমর্যাদা অন্বেষণ

চাপ সামলানো

আত্মবিশ্বাসী যোগাযোগের দক্ষতা

সুস্থতার 5টি উপায়



# প্রাইমারি কেয়ার সোশ্যাল প্রেসক্রাইভিং সার্ভিস

## এটি সহায়ক হতে পারে যদি...

- আপনি কীভাবে নিজের সুস্থতাকে সমর্থন করতে পারেন তা বুঝতে সহায়তা চান
- আপনার এলাকায় এবং আরও দূরে পরিষেবা, গ্রুপ এবং সহায়তা সম্পর্কে আরও জানতে চান
- 6টি সেশন জুড়ে কাঠামোবদ্ধ মুখোমুখি ব্যক্তিগত সহায়তা চান
- আপনার বাড়ির কাছাকাছি GP প্র্যাক্টিসে সহায়তা পেতে চান
- যে কোনো ক্ষমতায় আপনার সুস্থতাকে প্রভাবিত করে এমন সমস্যার সম্মুখীন হয়ে থাকেন
- একজন GP আপনাকে সহায়তা করার জন্য যতটা সময় দিতে পারেন তার চেয়ে বেশি সময় চান

## সাহায্য করার সম্ভাবনা কম যদি...

- আপনি তাৎক্ষণিক সংকটে থাকেন
- আপনি কোনো শারীরিক সমস্যায় সহায়তা চান
- আপনার একটি চিকিৎসাগত হস্তক্ষেপ প্রয়োজন হয়, যেমন একটি ফিট নোট বা ওষুধ
- একটি চিকিৎসাগত রোগনির্ণয় খুঁজছেন

## এটি নিম্নলিখিত উপায়ে সুস্থতার জন্য সাহায্য করতে পারে...

- সংযোগ করুন
- লক্ষ্য করুন
- শিখতে থাকুন



জ্ঞান করুন



কীভাবে অ্যাক্সেস করবেন: আপনার GP সার্জারির মাধ্যমে

Oxfordshire  mind

মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় ভুগছেন এমন যে কেউ পরামর্শ এবং  
সাহায্যের জন্য কারও সহায়তা পেতে পারেন তা নিশ্চিত করার  
জন্যই আমরা এখানে আছি।

[www.oxfordshiremind.org.uk](http://www.oxfordshiremind.org.uk)