

Oxfordshire  mind

ഞങ്ങളുടെ ചെറിയ
സേവന പുസ്തകം
2024-2025

നിങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമായ സേവനങ്ങളുടെ ഒരു
പൊതുഅവലോകനം നൽകുന്നു

വിവര സേവനം

ഇങ്ങനെയെങ്കിൽ ഇത് നിങ്ങൾക്ക്

സഹായകമായേക്കാം...

- നിങ്ങളുടെ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരാളുടെ മാനസിക ക്ഷേമത്തിന് പിന്തുണ ആവശ്യമാണ്
- നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് ലഭ്യമായ സേവനങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച് വിവരങ്ങൾ താൽപ്പര്യപ്പെടുന്നു
- ഞങ്ങളുടെ സേവനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാൻ താൽപ്പര്യമുണ്ട്
- ക്ഷേമ ആനുകൂല്യങ്ങളും മാനസികാരോഗ്യവും സംബന്ധിച്ച ഉപദേശം ആവശ്യമാണ്

ഇങ്ങനെയെങ്കിൽ സഹായിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്...

- ഇന്ന് മുഖാമുഖ പിന്തുണ ആവശ്യമാണ്

ക്ഷേമത്തിനുള്ള ഇനിപ്പറയുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ ഇത് സഹായിച്ചേക്കാം...

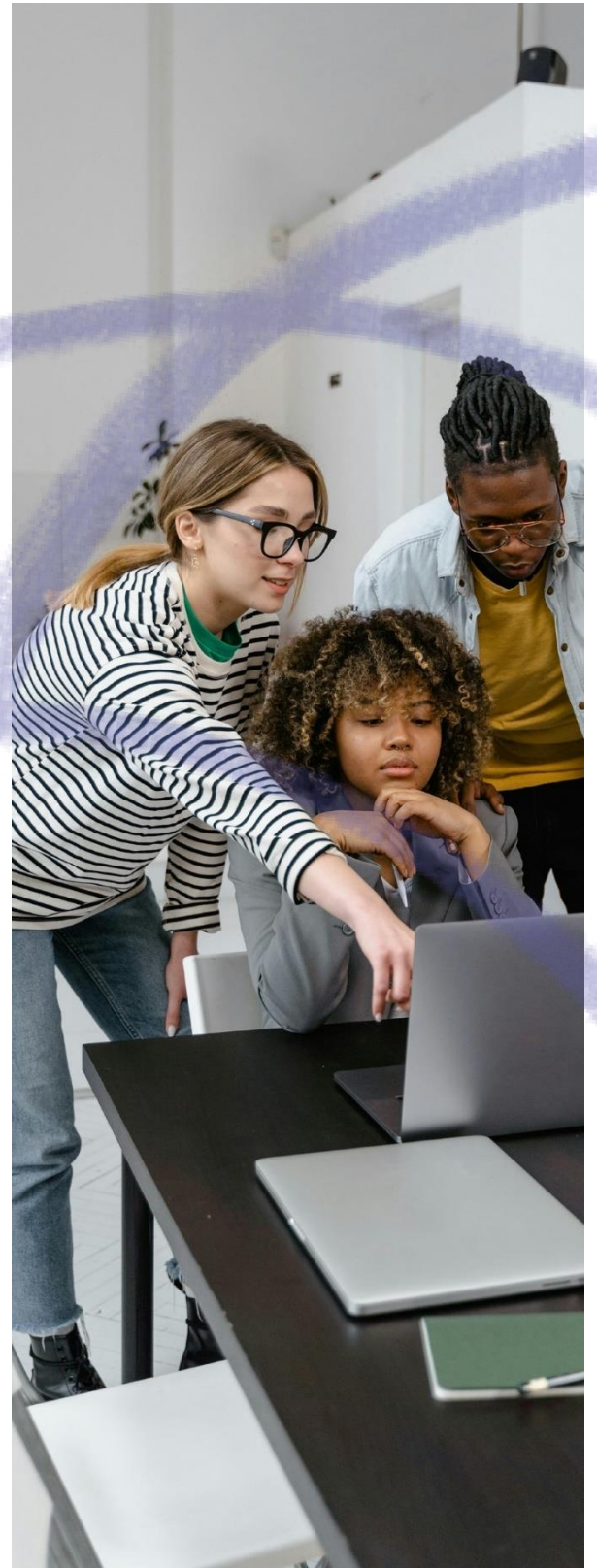
- കണക്റ്റ് ചെയ്യുക
- പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക



01865 247788



info@oxfordshiremind.org.uk



07451 277973

1:1 കുട്ടികൾക്കും യുവാക്കൾക്കുമുള്ള പിന്തുണ

ഇങ്ങനെയെങ്കിൽ ഇത് നിങ്ങൾക്ക് സഹായകമായേക്കാം...

- 7-17 വയസ് പ്രായമുണ്ട്
- നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യ, ക്ഷേമ ലക്ഷ്യങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കാൻ വിശ്വസ്തയുള്ള ഒരു മുതിർന്ന വ്യക്തി ഉണ്ട്
- നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ തോന്നുന്നു എന്നതിനെ കുറിച്ച് സംസാരിക്കാൻ സന്നദ്ധമാണ്
- നിങ്ങളുടെ രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത GP പ്രാക്ടീസിൽ പങ്കെടുക്കാൻ കഴിയും

ഇങ്ങനെയെങ്കിൽ സഹായിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്...

- നിങ്ങളുടെ GP പ്രാക്ടീസിലേക്ക് വരുന്നത് സുഖകരമായി തോന്നുന്നില്ല
- 0-6 വയസ് പ്രായമുണ്ട്

Oxfordshire Mind-ലും നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തുമുള്ള വിപുലമായ CYP, കുടുംബ പിന്തുണ സംബന്ധിച്ച കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, info@oxfordshiremind.org.uk എന്നതിൽ ബന്ധപ്പെടുക. പ്രൊഫഷണൽ അന്വേഷണങ്ങൾക്ക്, ദയവായി cyp@oxfordshiremind.org.uk ബന്ധപ്പെടുക

എന്നെ സ്കാൻ ചെയ്യൂ



പിയർ സപ്പോർട്ട് ഗ്രൂപ്പുകൾ

ഇങ്ങനെയെങ്കിൽ ഇത് നിങ്ങൾക്ക് സഹായകമായേക്കാം...

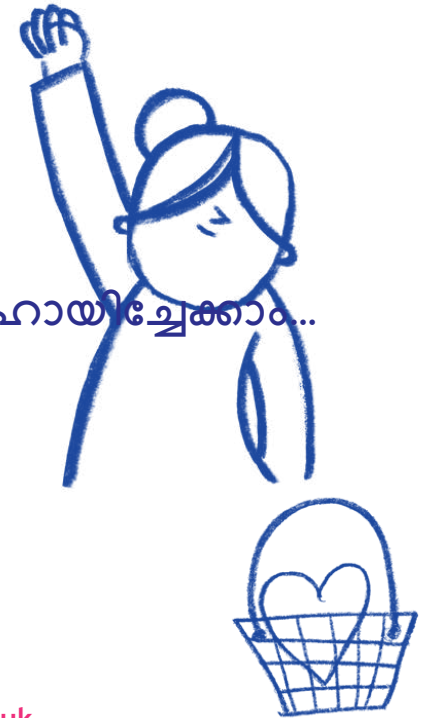
- ഒറ്റപ്പെടൽ അനുഭവപ്പെടുന്നു
- സമാന അനുഭവങ്ങളുള്ള ആളുകളുമായി വേദി പങ്കിടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു
- നിങ്ങളുടെ ക്ഷേമത്തെ സഹായിക്കുന്ന ചെറിയ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു

ഇങ്ങനെയെങ്കിൽ സഹായിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്...

- 1:1 പിന്തുണ ആവശ്യമാണ്
- ഇപ്പോൾ ഒരു ഗ്രൂപ്പ് സെഷൻ പരീക്ഷിക്കുന്നത് പരിഗണിക്കുന്നില്ല

ക്ഷേമത്തിനുള്ള ഇനിപ്പറയുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ ഇത് സഹായിച്ചേക്കാം...

- കണക്റ്റ് ചെയ്യുക
- പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക
- സജീവമായിരിക്കുക:
- ശ്രദ്ധിക്കുക



കൂടുതലറിയാൻ വിളിക്കുക - 01865 247888



കൂടുതലറിയാൻ ഇമെയിൽ ചെയ്യുക - info@oxfordshiremind.org.uk



സേഫ് ഹെവൻ

ഇങ്ങനെയെങ്കിൽ ഇത് നിങ്ങൾക്ക്

സഹായകമായേക്കാം...

- അഭിമുഖീകരിക്കാൻ പാടുപെടുന്നു
- ഇപ്പോൾ പിന്തുണ ആവശ്യമാണ്
- സ്വയം സുരക്ഷിതമാക്കാൻ പിന്തുണ ആവശ്യമാണ്
- മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കാൻ ഒരു സുരക്ഷിതവും പിന്തുണ നൽകുന്നതുമായ അന്തരീക്ഷം ആഗ്രഹിക്കുന്നു

ഇങ്ങനെയെങ്കിൽ സഹായിക്കാനുള്ള

സാധ്യത കുറവാണ്...

- ചേരുന്നതിന് ഒരു പതിവ് പിന്തുണാ ഗ്രൂപ്പിനെ തേടുന്നു
- 18 വയസിൽ താഴെയാണ്
- ഞങ്ങളെ ബന്ധപ്പെടുന്ന ഘട്ടത്തിൽ സ്വയം ഉപദ്രവിക്കുകയോ അമിത അളവിൽ മരുന്ന് കഴിക്കുകയോ ചെയ്തു

ക്ഷേമത്തിനുള്ള ഇനിപ്പറയുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ ഇത് സഹായിച്ചേക്കാം...

- കണക്റ്റ് ചെയ്യുക
- ശ്രദ്ധിക്കുക
- പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക



01865 903 037

തുറക്കുക: 12pm-9.30pm, ആഴ്ചയിൽ 7 ദിവസം



osh@oxfordshiremind.org.uk



വിദ്യാഭ്യാസപരവും അഭിമുഖീകരണപരവുമായ സ്കിൽ കോഴ്സുകൾ

ഇങ്ങനെയെങ്കിൽ ഇത് നിങ്ങൾക്ക് സഹായകമായേക്കാം...

- നിങ്ങളുടെ ക്ഷേമം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ടെക്നിക്കുകൾ കണ്ടെത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു
- ഒരു ഗ്രൂപ്പിന്റെ ഭാഗമായി പഠിക്കുന്നത് ആസ്വദിക്കുന്നു

ഇങ്ങനെയെങ്കിൽ സഹായിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്...

- 1:1 പിന്തുണ ആവശ്യമാണ്
- ഇപ്പോൾ ഒരു ഗ്രൂപ്പ് സെഷൻ പരീക്ഷിക്കുന്നത് പരിഗണിക്കുന്നില്ല
- നിലവിൽ കുറഞ്ഞ ഘടനാപരമായ പിന്തുണ താൽപ്പര്യപ്പെടുന്നു

ശക്തമായ വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കൽ

ആത്മാഭിമാനത്തെ അടുത്തറിയൽ

സമ്മർദ്ദത്തെ നിയന്ത്രിക്കൽ

ദ്യുബമായ ആശയവിനിമയ വൈദഗ്ധ്യങ്ങൾ

ക്ഷേമത്തിലേക്കുള്ള 5 മാർഗ്ഗങ്ങൾ

ക്ഷേമത്തിനുള്ള ഇനിപ്പറയുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ ഇത് സഹായിച്ചേക്കാം...

- കണക്റ്റാവുക
- ശ്രദ്ധിക്കുക
- പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക
- നൽകുക



കൂടുതലറിയാൻ വിളിക്കുക - 01865 247888



കൂടുതലറിയാൻ ഇമെയിൽ ചെയ്യുക - info@oxfordshiremind.org.uk



പ്രൈമറി കെയർ സോഷ്യൽ പ്രിൻസിപ്പിൾസ് സർവീസ്

ഇങ്ങനെയെങ്കിൽ ഇത് നിങ്ങൾക്ക് സഹായകമായേക്കാം...

- നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ക്ഷേമത്തെ എങ്ങനെ പിന്തുണയ്ക്കാമെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നതിൽ സഹായിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു
- നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തും പുറത്തുമുള്ള സേവനങ്ങൾ, ഗ്രൂപ്പുകൾ, പിന്തുണ എന്നിവയെയും മറ്റും സംബന്ധിച്ച് കൂടുതലറിയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു
- 6 സെഷനുകളിൽ ഘടനാപരമായ വൺ-ടു-വൺ പിന്തുണ ആഗ്രഹിക്കുന്നു
- നിങ്ങളുടെ GP പരാക്ടീസിൽ വീടിനടുത്തുള്ള പിന്തുണ ആക്സസ് ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു
- ഏത് വിധത്തിലും നിങ്ങളുടെ ക്ഷേമത്തെ ബാധിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നു
- നിങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കാൻ ഒരു GP-യ്ക്ക് നൽകാൻ കഴിയുന്നതിലും കൂടുതൽ സമയം ആഗ്രഹിക്കുന്നു

ഇങ്ങനെയെങ്കിൽ സഹായിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്...

- അടിയന്തര പിന്തുണ വേണ്ട പ്രശ്നത്തിലാണ്
- ഒരു ശാരീരിക പ്രശ്നത്തിൽ പിന്തുണ ആവശ്യമാണ്
- ഒരു ഫിറ്റ് നോട്ട് അല്ലെങ്കിൽ മെഡിക്കേഷൻ പോലുള്ള ക്ലിനിക്കൽ ഇടപെടൽ ആവശ്യമാണ്
- ഒരു മെഡിക്കൽ രോഗനിർണ്ണയത്തിന് നോക്കുന്നു



ക്ഷേമത്തിനുള്ള ഇനിപ്പറയുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ ഇത് സഹായിച്ചേക്കാം...

- കണക്റ്റ് ചെയ്യുക
- ശ്രദ്ധിക്കുക
- പരിചയകൊണ്ടിരിക്കുക



എന്നെ സ്കാൻ ചെയ്യൂ



എങ്ങനെ ആക്സസ് ചെയ്യാം: നിങ്ങളുടെ GP Surgery വഴി

Oxfordshire  mind

മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നമുള്ള ഏതൊരാൾക്കും
ഉപദേശത്തിനും പിന്തുണയ്ക്കും ഉള്ള ഒരിടം
ഉറപ്പാക്കുന്നതിനാണ് ഞങ്ങൾ ഇവിടെയുള്ളത്.

www.oxfordshiremind.org.uk