

Oxfordshire  mind

सेवा प्रदान गर्ने हाम्रो पुस्तक 2024-2025

तपाईंसमक्ष उपलब्ध सेवाहरूको संक्षिप्त
विवरण उपलब्ध गराउँदै

जानकारी प्रदान गर्ने सेवा

निम्न अवस्थामा यो उपयोगी हुन सक्छ...

- तपाईंलाई आफ्नो वा अरु कसैको मानसिक स्वास्थ्यका लागि सहायता चाहिएमा
- तपाईंलाई आफ्नो क्षेत्रमा उपलब्ध सेवाहरूका बारेमा जानकारी चाहिएमा
- तपाईं हाम्रा सेवाहरू प्रयोग गर्न इच्छुक हुनुभएमा
- तपाईंलाई कल्याणकारी लाभ र मानसिक स्वास्थ्यबारे सल्लाह चाहिएमा

निम्न अवस्थामा मद्दत गर्ने सम्भावना कम छ

- तपाईंलाई आजै प्रत्यक्ष सहायता चाहिएमा

यसले भलाईका लागि निम्न तरिकाहरूमा मद्दत गर्न सक्छ...

- सम्बन्ध बनाउनुहोस्
- सिक्न जारी राख्नुहोस्



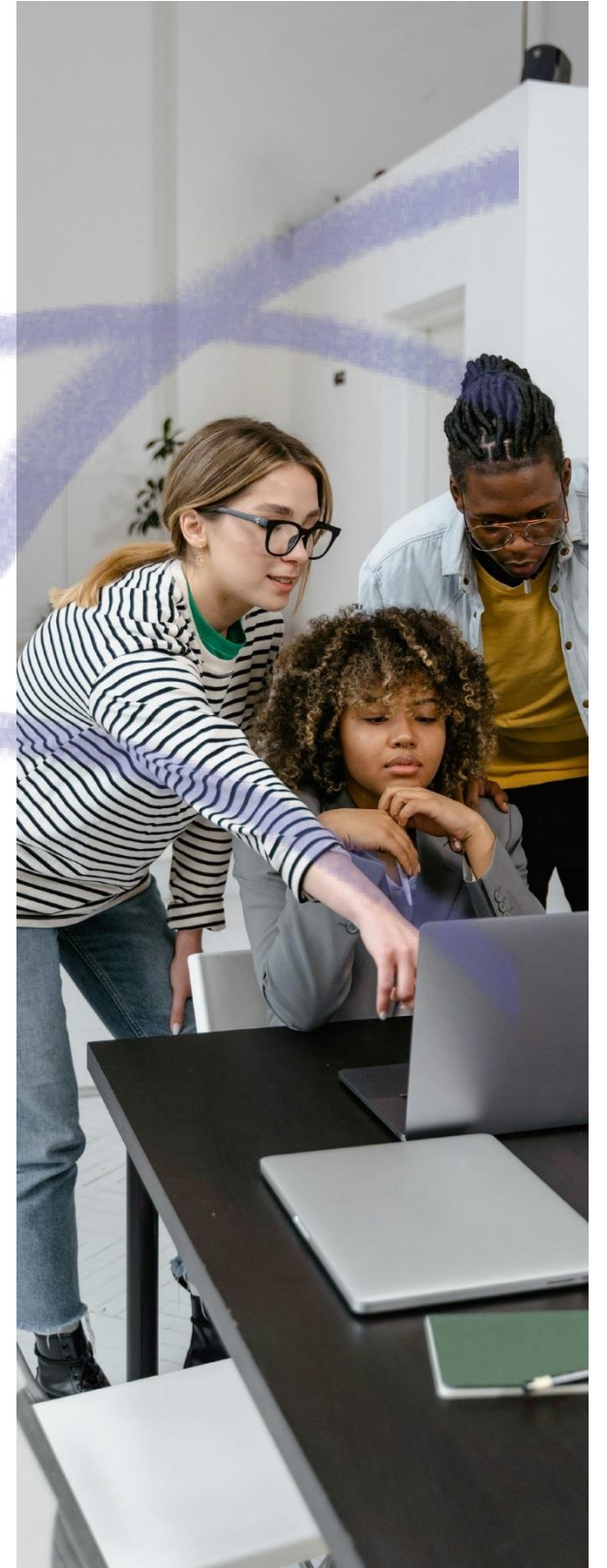
01865 247788



info@oxfordshiremind.org.uk



07451 277973



1:1 बालबालिका तथा युवा मानिसका लागि सहायता

निम्न अवस्थामा यो तपाईंका लागि उपयोगी हुन सक्छ...

- तपाईं 7-17 वर्षको हुनुभएमा
- तपाईंसँग तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य र भलाईका लक्ष्यहरूलाई समर्थन गर्न एक विश्वसनीय वयस्क भएमा
- तपाईं कस्तो महसुस गरिरहनुभएको छ भन्ने कुरा गर्न इच्छुक हुनुभएमा
- तपाईं आफ्नो दर्ता गरिएको GP अभ्यासमा उपस्थित हुन सक्षम हुनुभएमा

निम्न अवस्थामा मद्दत गर्ने सम्भावना कम छ

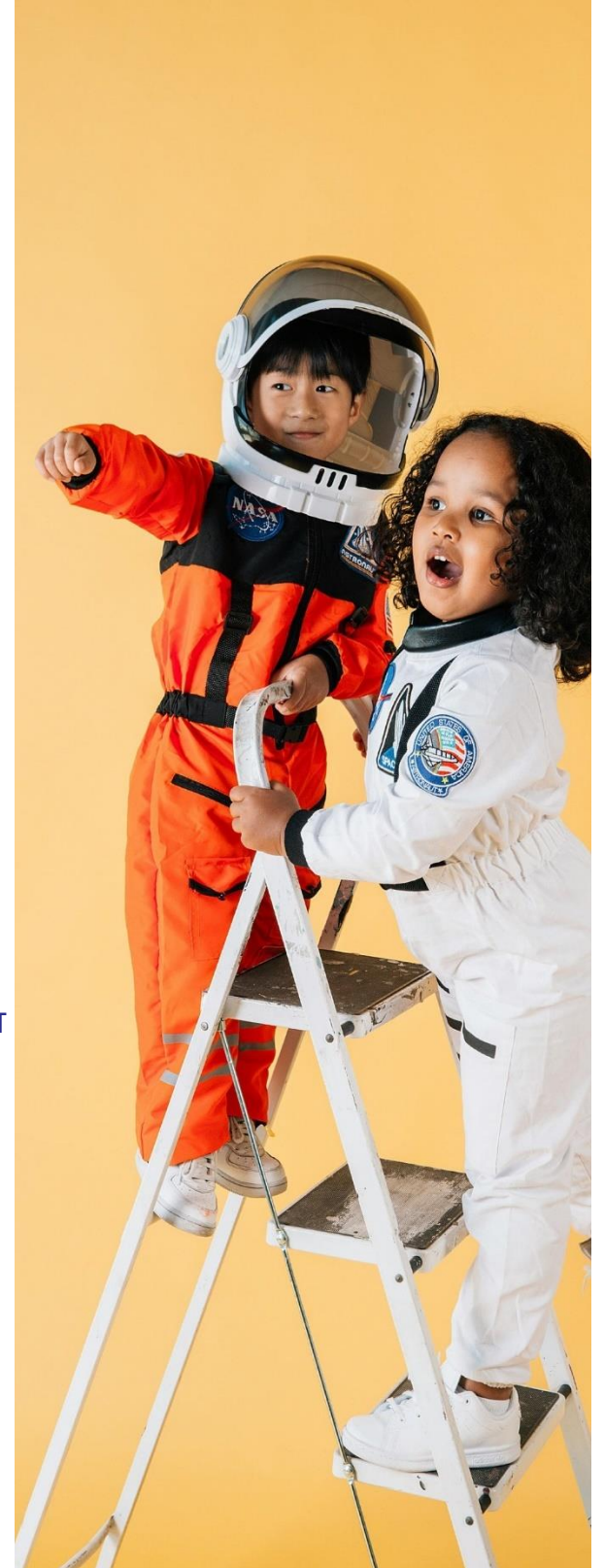
- तपाईं आफ्नो GP अभ्यासमा आउन सहज महसुस नगर्नुभएमा
- तपाईं 0-6 वर्षको हुनुभएमा

मलाई स्क्यान गर्नुहोस्

अक्सफोर्डशायर माइन्ड र तपाईंको क्षेत्रमा व्यापक CYP र परिवारिक सहायताका बारेमा जानकारीका लागि info@oxfordshiremind.org.uk लाई सम्पर्क



व्यावसायिक सोधपुछका लागि कृपया सम्पर्क गर्नुहोस् cyp@oxfordshiremind.org.uk



सहकर्मी सहायता समूहहरू

निम्न अवस्थामा यो उपयोगी हुन सक्छ...

- तपाईंले एकलो महसुस गर्नुभएमा
- तपाईं समान अनुभव भएका व्यक्तिहरूसँग ठाउँ साझा गर्न चाहनुभएमा
- तपाईं आफ्नो भलाईमा मद्दत गर्न सक्ने हल्का-फुल्का गतिविधिहरूमा भाग लिन चाहनुभएमा

निम्न अवस्थामा मद्दत गर्ने सम्भावना कम छ

- तपाईंले 1:1 सहायता चाहनुभएमा
- यस समयमा समूह सत्र प्रयास गर्ने विचार नगर्नुभएमा

यसले भलाईका लागि निम्न तरिकाहरूमा मद्दत गर्न सक्छ...

- सम्बन्ध बनाउनुहोस्
- सक्रिय रहनुहोस्
- सूचना लिनुहोस्
- सिक्न जारी राख्नुहोस्



थप जानकारीका लागि 01865 247888 मा सम्पर्क गर्नुहोस्



थप जानकारीका लागि इमेल गर्नुहोस् - info@oxfordshiremind.org.uk



सेभ हेवन

निम्न अवस्थामा यो उपयोगी हुन सकछ...

- तपाईं सामना गर्न समस्या भोगिरहनुभएमा
- तपाईंलाई आजै सहायता चाहिएमा
- आफूलाई सुरक्षित राख्न सहायता चाहिएमा
- तपाईं मानसिक स्वास्थ्य संकटमार्फत काम गर्न सुरक्षित, सहयोगी वातावरण चाहनुभएमा

निम्न अवस्थामा मद्दत गर्ने सम्भावना कम छ

- तपाईं सामेल हुन नियमित सहायता गर्ने समूह खोज्दै हुनुभएमा
- तपाईं 18 वर्षभन्दा कम उमेरको हुनुभएमा
- तपाईंले आफैँलाई हानि पुऱ्याउनुभएमा वा हामीलाई सम्पर्क गर्ने समयमा धेरै मात्रा लिनुभएमा

यसले भलाईका लागि निम्न तरिकाहरूमा मद्दत गर्न सकछ...

- सम्बन्ध बनाउनुहोस्
- सूचना लिनुहोस्



01865 903 037

खुला रहने समय: दिउँसो 12 बजेदेखि बेलुका 9.30 बजेसम्म, हप्ताको सातै दिन

@ osh@oxfordshiremind.org.uk

शैक्षिक र सामना गर्ने सीपहरूसम्बन्धी पाठ्यक्रमहरू

निम्न अवस्थामा यो उपयोगी हुन सक्छ...

- तपाईं आफ्नो भलाईलाई सुधार गर्न उपायहरू पत्ता लगाउन चाहनुभएमा
- तपाईं समूहको भागको रूपमा सिक्न आनन्द लिनुभएमा

निम्न अवस्थामा मद्दत गर्ने सम्भावना कम छ

- तपाईंले 1:1 सहायता चाहनुभएमा
- यस समयमा समूह सत्र प्रयास गर्ने विचार नगर्नुभएमा
- तपाईं यस समयमा कम संरचित सहायता रुचाउनु भएमा

यसले भलाईका लागि निम्न तरिकाहरूमा मद्दत गर्न सक्छ...

- सम्बन्ध जोड्नुहोस् • सूचना लिनुहोस्
- सिक्न जारी राख्नुहोस् • दिनुहोस्



थप जानकारीका लागि 01865 247888 मा सम्पर्क गर्नुहोस्



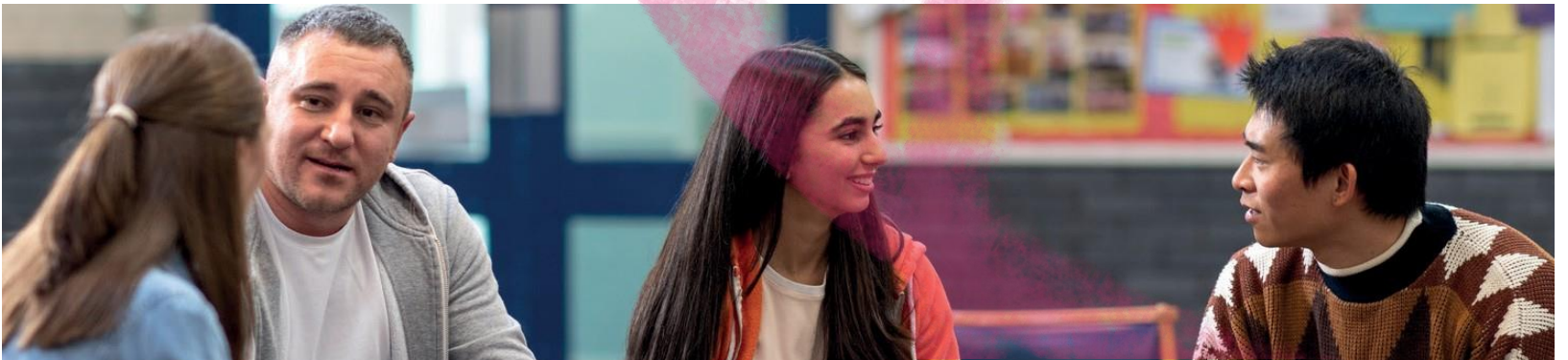
थप जानकारीका लागि इमेल गर्नुहोस् - info@oxfordshiremind.org.uk

तपाईं बलियो भावनाहरू प्रबन्ध गर्दै

आत्म-सम्मान अन्वेषण तनाव

व्यवस्थापन गर्दै हुनुभएमा

मुख्य सञ्चारका सीपहरू



प्राथमिक हेरचाह सामाजिक प्रिस्क्राइबिड सेवा

निम्न अवस्थामा यो उपयोगी हुन सकछ...

- तपाईं आफ्नो भलाईलाई कसरी सहायता गर्न सक्नुहुन्छ भनेर बुझ्न मद्दत गर्न चाहनुभएमा
- तपाईं आफ्नो क्षेत्र र थप क्षेत्रमा सेवा, समूह र सहायताबारे थप जान्न चाहनुभएमा
- तपाईं 6 सत्रहरूमा संरचित एक-एक सहायता चाहनुभएमा
- तपाईं आफ्नो GP अभ्यासमा घर नजिकैको सहायता पहुँच गर्न चाहनुभएमा
- तपाईं कुनै पनि क्षमतामा आफ्नो भलाईलाई असर गर्ने समस्याहरू अनुभव गर्नुभएमा
- तपाईं GP ले तपाईंलाई सहयोग गर्न प्रस्ताव गर्न सक्नेभन्दा बढी समय चाहनुभएमा



निम्न अवस्थामा मद्दत गर्ने सम्भावना कम छ...

- तपाईं तत्काल संकटमा हुनुभएमा
- तपाईंलाई शारीरिक समस्यासँगै सहायता चाहिएमा
- तपाईंलाई फिट नोट वा औषधि जस्ता नैदानिक हस्तक्षेप चाहिएमा
- तपाईं चिकित्सा निदान खोज्दै हुनुभएमा

यसले भलाईका लागि निम्न तरिकाहरूमा मद्दत गर्न सकछ..

- सम्बन्ध बनाउनुहोस्
- सूचना लिनुहोस्



मलाई स्क्यान गर्नुहोस्



..

कसरी पहुँच गर्ने: तपाईंको GP सर्जरीमार्फत

Oxfordshire  mind

हामी मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका कुनै पनि
व्यक्तिलाईसल्लाह र सहयोगका लागि कतै
जानुपर्छ भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्न तत्पर छौं ।

www.oxfordshiremind.org.uk