

Oxfordshire  mind

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਕਿਤਾਬ

2024-2025

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ

# ਸੂਚਨਾ ਸੇਵਾ

## ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ...

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਲਾਈ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

## ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ ਜੇ...

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਜ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

## ਇਹ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ...

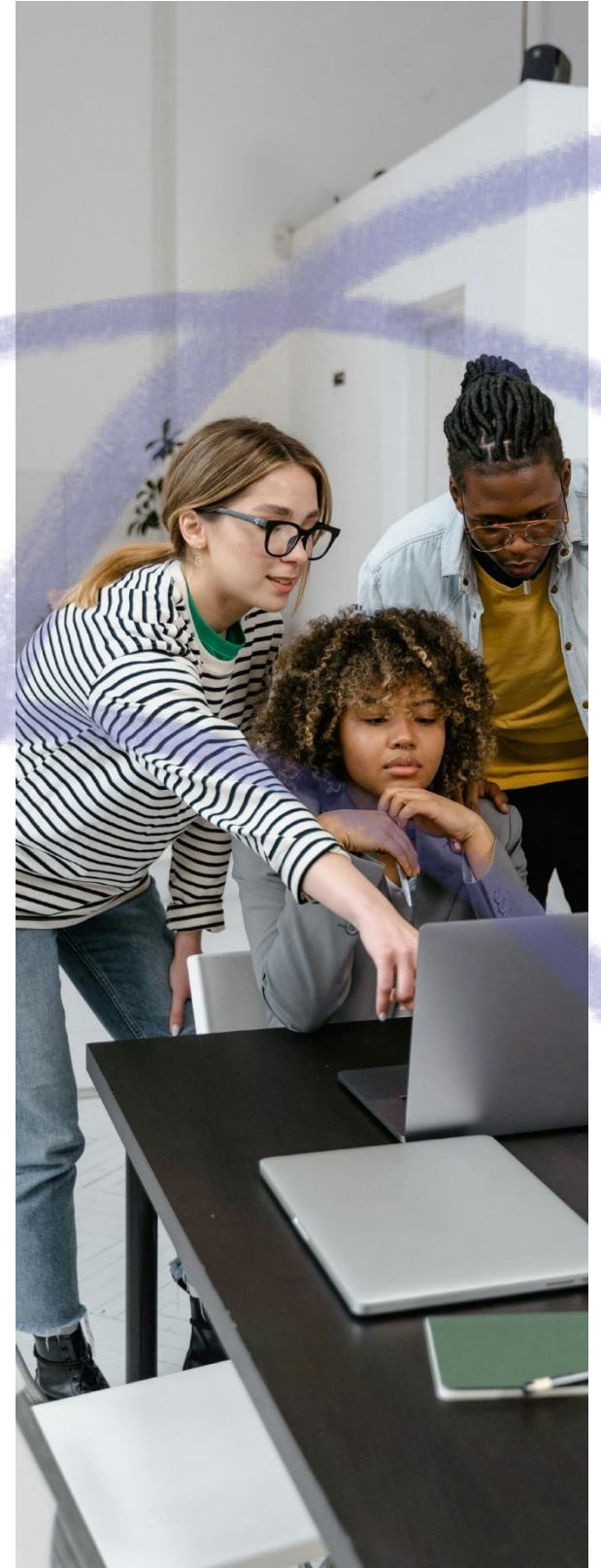
- ਜੁੜੇ ਰਹੋ
- ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ



01865 247788



[info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)



07451 277973

# ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ 1:1 ਸਹਾਇਤਾ

## ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ...

- ਤੁਸੀਂ 7-17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਾਲਗ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਜਿਸਟਰਡ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ

## ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ ਜੇ...

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕੋਲ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ 0-6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ

ਮੈਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

Oxfordshire Mind ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ CY ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਲਈ [info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk) 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਪੁੱਛਗਿੱਛਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ [cyp@oxfordshiremind.org.uk](mailto:cyp@oxfordshiremind.org.uk)



# ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ

## ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ...

- ਤੁਸੀਂ ਅਲਗਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਨ ਤਜਰਬਿਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਥਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਮਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

## ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ ਜੇ...

- ਤੁਸੀਂ 1:1 ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਗਰੁੱਪ ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ

## ਇਹ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ...

- ਜੁੜੇ ਰਹੋ
- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ
- ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
- ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ



 ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ - 01865 247888



ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਈਮੇਲ - [info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)



# ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਨਾਹਗਾਹ

## ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ...

- ਤੁਸੀਂ ਡਟੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਜ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਹਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

## ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ ਜੇ...

- ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਲੈ ਲਈ ਹੈ

ਇਹ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ...

- ਜੁੜੇ ਰਹੋ
- ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ



**01865 903 037**

ਖੁੱਲ੍ਹਾ: ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 9.30 ਵਜੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ

@ [osh@oxfordshiremind.org.uk](mailto:osh@oxfordshiremind.org.uk)



# ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਲਈ ਕੋਰਸ

## ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ...

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ

## ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ ਜੇ...

- ਤੁਸੀਂ 1:1 ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਗਰੁੱਪ ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ
- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਢਾਂਚਾਗਤ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਵੋਗੇ

## ਇਹ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ...

- ਜੁੜੇ ਰਹੋ
- ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ
- ਸਿੱਖਦੇ ਰਹੋ
- ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ - 01865 247888



ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਈਮੇਲ - [info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)

ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ

ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਦ੍ਰਿੜ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ



# ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੋਸ਼ਲ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਾਇਬਿੰਗ ਸਰਵਿਸ

## ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ...

- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਗਰੁੱਪਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੋਗੇ
- ਤੁਸੀਂ 6 ਢਾਂਚਾਗਤ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿਖੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ GP ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ

## ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ ਜੇ...

- ਤੁਸੀਂ ਫੋਰੀ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਕੀ ਦਖਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਫਿੱਟ ਨੇਟ ਜਾਂ ਦਵਾਈ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ



ਇਹ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ...

- ਜੁੜੇ ਰਹੋ
- ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

• ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਰੱਖੋ

ਮੈਨੂੰ ਸਕੈਨ



ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੀ GP ਸਰਜਰੀ ਰਾਹੀਂ

Oxfordshire  mind

ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ ਕਿ  
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ  
ਕੋਲ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੋਈ ਹੈ।

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