

Oxfordshire  mind

Kijitabu chetu cha huduma 2024-2025

Kutoa muhtasari wa huduma
zinazopatikana kwa ajili yako

Huduma ya Taarifa

Huduma hii inaweza kukusaidia ikiwa...

- unahitaji usaidizi kuhusu ustawi wako wa kiakili au wa mtu mwingine
- ungependa kupata taarifa kuhusu huduma zinazopatikana katika eneo lako
- ungependa kupokea huduma zetu
- unahitaji ushauri kuhusu manufaa ya ustawi na afya ya akili

Kuna uwezekano mdogo wa kukusaidia ikiwa...

- unahitaji usaidizi wa ana kwa ana leo

Hii inaweza kukusaidia kwa njia zifuatazo za ustawi...

- Ungana
- Endelea Kujifunza



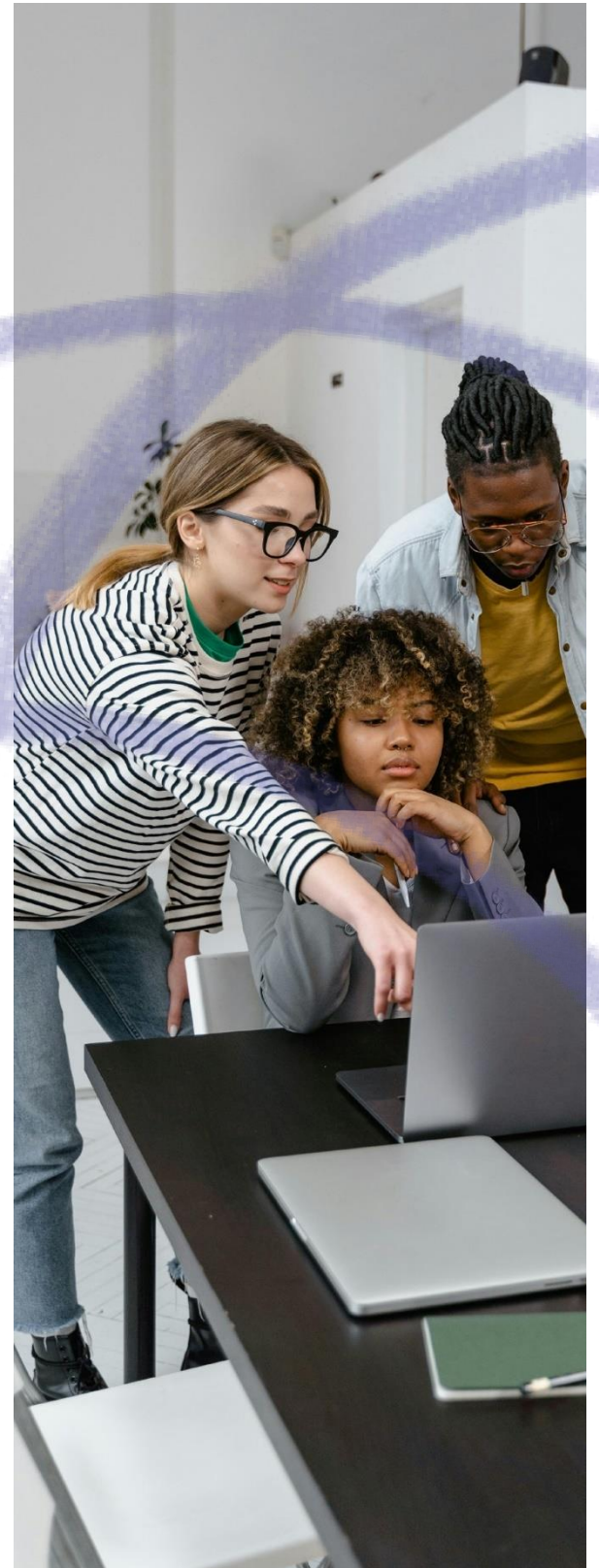
01865 247788



info@oxfordshiremind.org.uk



07451 277973



Usaidizi wa Ana kwa Ana kwa Watoto na Vijana

Huduma hii inaweza kukusaidia ikiwa...

- una umri wa miaka 7-17
- una mtu mzima unayemwamini wa kukusaidia kutimiza malengo yako ya afya ya akili na ustawi
- uko tayari kuzungumza kuhusu jinsi umekuwa ukihisi
- unaweza kumtembelea Daktari wako aliyesajiliwa

Kuna uwezekano mdogo wa kukusaidia ikiwa...

- hungenda kumtembelea Daktari wako
- una umri wa miaka 0-6

Ikiwa ungependa kupata maelezo zaidi kuhusu usaidizi mpana zaidi wa CYP na Familia kutoka kwa Oxfordshire Mind na katika eneo lako, wasiliana na

info@oxfordshiremind.org.uk

Ikiwa una maswali ya kitaaluma, tafadhali wasiliana na

cyp@oxfordshiremind.org.uk

CHANGANUA



Vikundi vya Usaidizi wa Wenza

Huduma hii inaweza kukusaidia ikiwa...

- unahisi kutengwa
- ungependa kushiriki nafasi na watu waliopitia mambo sawa
- unataka kushiriki katika shughuli nyepesi ambazo zinaweza kukusaidia katika ustawi wako

Kuna uwezekano mdogo wa kukusaidia ikiwa...

- unataka usaidizi wa binafsi
- hungenda kujaribu kipindi cha kikundi kwa sasa

Hii inaweza kukusaidia kwa njia zifuatazo za ustawi...

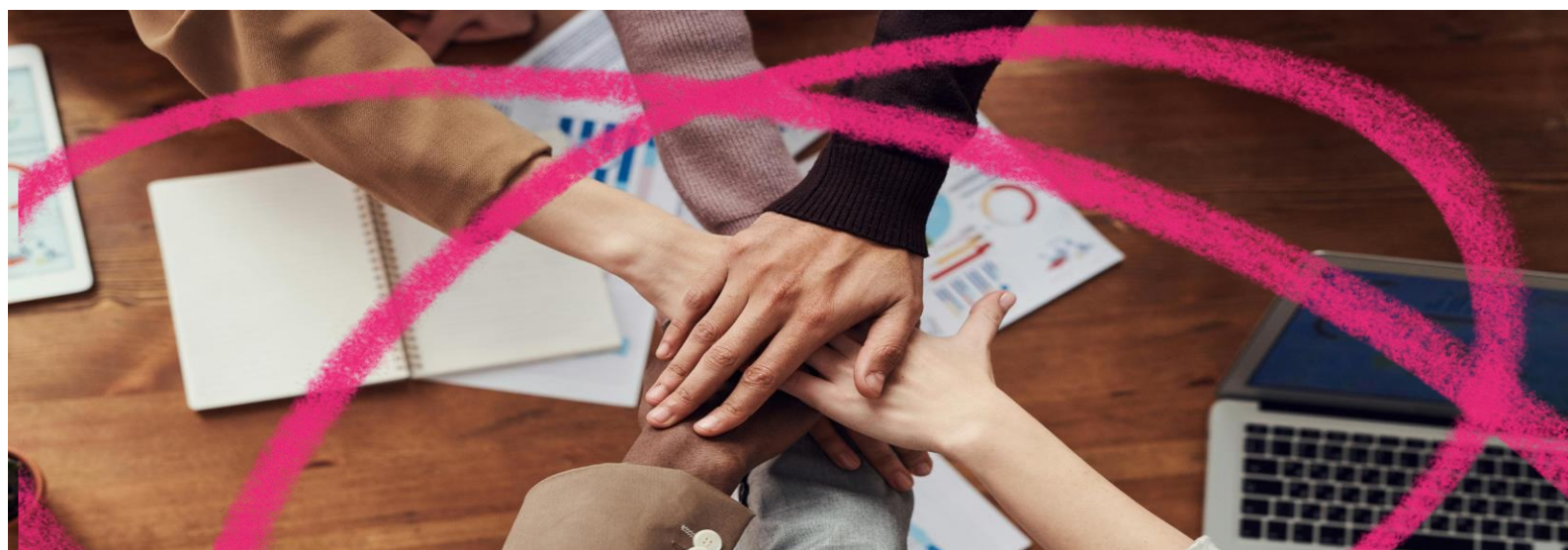
- Ungana
- Fanya Mazoezi
- Endelea Kujifunza
- Kumbuka



Piga simu upate maelezo zaidi - 01865 247888



**Tuma barua pepe upate maelezo zaidi -
info@oxfordshiremind.org.uk**



Mahali Salama

Huduma hii inaweza kukusaidia ikiwa...

- unatatizika kukabiliana na hali yako
- unahitaji msaada leo
- unahitaji msaada ili kudumisha usalama wako
- ungependa kuwa na mazingira salama, yanayokusaidia kutatua matatizo ya afya ya akili

Kuna uwezekano mdogo wa kukusaidia ikiwa...

- unatafuta kikundi cha usaidizi ili kujiunga nacho
- una umri wa chini ya miaka 18
- umejidhuru au umetumia dawa kupita kiasi ulipowasiliana kuwasiliana nasi

Hii inaweza kukusaidia kwa njia zifuatazo za ustawi...

- Ungana
- Kumbuka
- Endelea Kujifunza



01865 903 037

Hufunguliwa: 12:00-21:30, Siku 7 kwa wiki



osh@oxfordshiremind.org.uk



Kozi za Elimu na Stadi za Kiutatuji

Huduma hii inaweza kukusaidia ikiwa...

- unataka kugundua mbinu za kuboresha ustawi wako
- unafurahia kujifunza ukiwa katika kikundi

Kuna uwezekano mdogo wa kukusaidia ikiwa...

- unataka usaidizi wa binafsi
- hungenda kujaribu kipindi cha kikundi kwa sasa
- ungependelea kupata usaidizi usio na muundo maalum kwa sasa

Kudhibiti Hisia Kali

Kukagua Kujithamini

Kudhibiti Mfadhaiko

Ustadi wa Mawasiliano Kabambe

Njia 5 za Ustawi

Hii inaweza kukusaidia kwa njia zifuatazo za ustawi...

- Ungana
- Kumbuka
- Endelea Kujifunza
- Jitolee



Piga simu upate maelezo zaidi - 01865 247888



**Tuma barua pepe upate maelezo zaidi -
info@oxfordshiremind.org.uk**



Huduma ya Kuagiza Utunzaji wa Kijamii

Huduma hii inaweza kukusaidia ikiwa...

- ungependa kusaidiwa kuelewa jinsi unavyoweza kuwezesha ustawi wako mwenyewe
- ungependa kupata maelezo zaidi kuhusu huduma, vikundi na usaidizi katika eneo lako, na mbali zaidi
- ungependa kupata usaidizi wa moja kwa moja ulioundwa katika vipindi 6
- ungependa kupata usaidizi karibu na nyumbani kwa daktari wako
- unakabiliwa na masuala yanayoathiri ustawi wako katika hali yoyote
- ungependa kupata muda zaidi kuliko anaoweza kutoa daktari wako ili kukusaidia

Kuna uwezekano mdogo wa kukusaidia ikiwa...

- uko katika tatizo kubwa
- unahitaji msaada katika suala la kimwili
- unahitaji usaidizi wa kimatibabu, kama vile kidokezo au dawa inayofaa
- unatafuta utambuzi wa kimatibabu



Hii inaweza kukusaidia kwa njia zifuatazo za ustawi...

- Ungana
- Kumbuka
- Endelea Kujifunza



CHANGANU



Jinsi ya kufikia: kupitia Daktari wako Mpasuaji wa GP

Oxfordshire  mind

Tuko hapa kuhakikisha kuwa mtu
yeyote aliye na tatizo la afya ya akili
ana mahali pa kupata ushauri na
usaidizi.

www.oxfordshiremind.org.uk