

Oxfordshire  mind

# Küçük hizmetler kitapçığımız 2024-2025

Size sunduğumuz hizmetlere  
genel bakış

# Bilgi Hizmeti

## Size Şu durumlarda faydalı olabilir...

- kendinizin ya da bir başkasının ruh sağlığı için destek gerekiyse
- bölgenizde sunulan hizmetler hakkında bilgi almak istiyorsanız
- hizmetlerimizi kullanmakla ilgileniyorsanız
- sağlık yan hakları ve ruh sağlığı hakkında tavsiye gerekiyorsa

## Şu durumda size yardımcı olması daha az olasıdır...

- bugün yüz yüze desteğe ihtiyacınız varsa

## Size sağlık için Şu yollarla yardımcı olabilir...

- Bağlantı Kurma
- Öğrenmeye Devam Etme



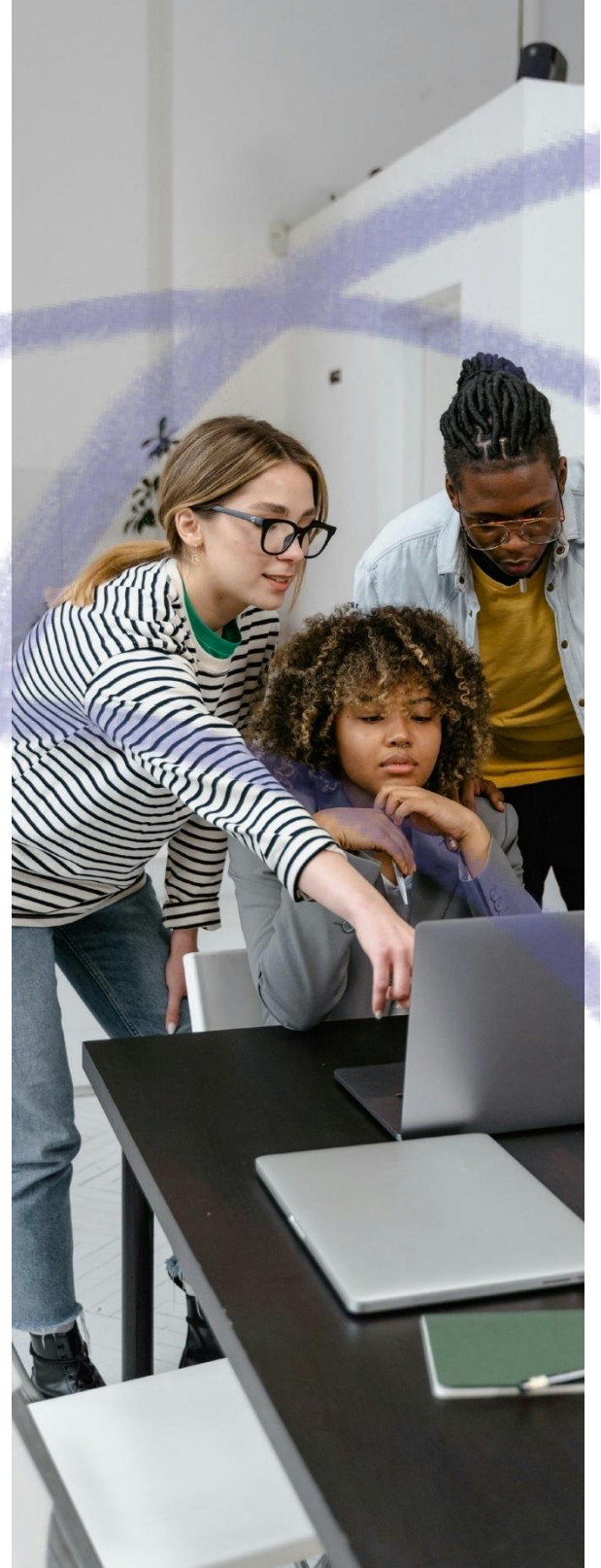
01865 247788



info@oxfordshiremind.org.uk



07451 277973



# Çocuklar ve Gençler için Bire Bir Destek

## Size şu durumlarda faydalı olabilir...

- 7-17 yaşlarındaysanız
- ruh sağlığı ve sağlıkla ilgili hedeflerinizi destekleyecek güvenilir bir yetişkin yanınızdaysa
- nasıl hissettiğiniz konusunda konuşmaya gönüllüyseniz
- kayıtlı pratisyen hekim muayenenize katılabilecekseniz

## Şu durumda size yardımcı olması daha az olasıdır...

- kayıtlı pratisyen hekim muayenenize katılabilecek durumda değilseniz
- 0-6 yaşlarındaysanız

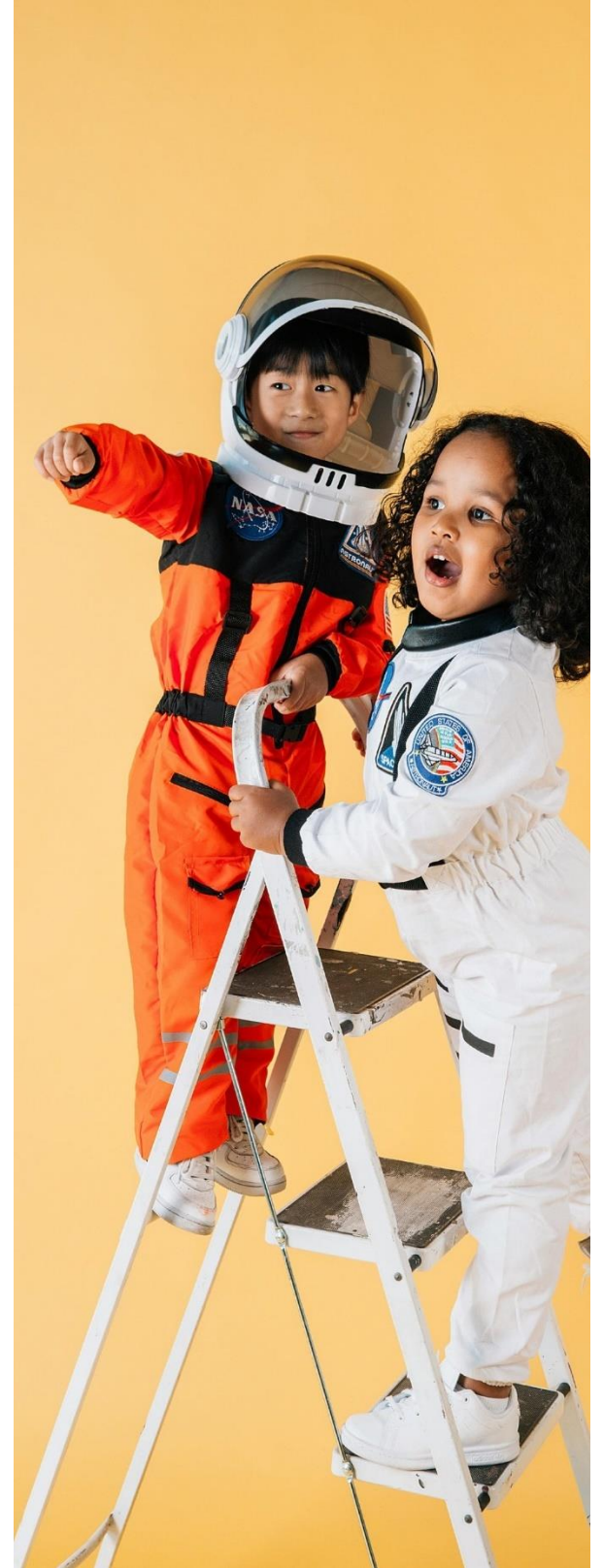
Oxfordshire Mind ve bölgenizde bulunan diğer Çocuk ve Genç (CYP) ve Aile desteği hizmetleri hakkında bilgi almak için şu adresten iletişime geçin:

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

Profesyonel nitelikteki sorular için lütfen şu adresten iletişime geçin:

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

BENİ TARA



# Akran destek grupları

## Size Şu durumlarda faydalı olabilir...

- kendinizi dıŐlanmıŐ hissediyorsanız
- benzer deneyimlere sahip insanlarla aynı ortamda bulunmak istiyorsanız
- sağlığınıza yardımcı olabilecek hafif aktivitelere katılmak istiyorsanız

## Şu durumda size yardımcı olması daha az olasıdır...

- bire bir destek almak istiyorsanız
- Şu anda bir grup seansını denemeyi dıŐunmuyorsanız

## Size sağlık iÇin Şu yollarla yardımcı olabilir...

- Bağlantı Kurma
- Aktif Olun
- Etrafınızın Farkına Varma
- Öğrenmeye Devam Etme



**Daha fazla bilgi almak için arayın - 01865 247888**



**Daha fazla bilgi almak için e-posta gönderin - [info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)**



# Güvenli Liman

## Size şu durumlarda faydalı olabilir...

- bir şeylerle başa çıkmakta zorlanıyorsanız
- bugün desteğe ihtiyacınız varsa
- kendinizi güvende tutmak için desteğe ihtiyacınız varsa
- bir ruh sağlığı krizi yaşarken güvenli ve destekleyici bir ortamda olmak istiyorsanız

## Şu durumda size yardımcı olması daha az olasıdır...

- katılacak düzenli bir destek grubu arıyorsanız
- 18 yaşın altındaysanız
- bizimle iletişime geçtiğiniz sırada kendinize zarar vermişseniz ya da aşırı doz aldıysanız

## Size sağlık için şu yollarla yardımcı olabilir...

- Bağlantı Kurma
- Etrafınızın Farkına Varma
- Öğrenmeye Devam Etme



**01865 903 037**

Çalışma saatleri: 12:00-21.30, haftanın 7 günü



**osh@oxfordshiremind.org.uk**



# Eğitim ve Baş Etme Becerileri Kursları

## Size şu durumlarda faydalı olabilir...

- sağlığınızı iyileştiren teknikler keşfetmek istiyorsanız
- bir grubun parçası olarak öğrenmekten keyif alıyorsanız

## şu durumda size yardımcı olması daha az olasıdır...

- bire bir destek almak istiyorsanız
- şu anda bir grup seansını denemeyi düşünmüyorsanız
- şu anda daha az yapılandırılmış bir destek almayı tercih ediyorsanız

## Size sağlık için şu yollarla yardımcı olabilir...

- Bağ Kurma
- Etrafınızın Farkına Varma
- Öğrenmeye Devam Etme
- Verici Olma



**Daha fazla bilgi almak için arayın - 01865 247888**



**Daha fazla bilgi almak için e-posta gönderin -  
[info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)**

Güçlü Duyguları Yönetme Öz

Saygıyı Keşfetme Stresi

Yönetme

Girişken İletişim Becerileri

Sağlıklı Olmanın 5 Yolu



# Birinci Basamak Sosyal Reçete Hizmeti

## Size Şu durumlarda faydalı olabilir...

- kendi sağlığınıza nasıl destek olabileceğinizi anlamak için yardım almak istiyorsanız
- bölgenizdeki ve daha uzaktaki hizmetler, gruplar ve destek hakkında daha fazla bilgi almak istiyorsanız
- 6 seans boyunca yapılandırılmış bire bir destek almak istiyorsanız
- evinize yakın bir yerde, pratisyen hekim muayenehanenizde desteğe erişmek istiyorsanız
- herhangi bir kapasitede sağlığınızı etkileyen sorunlar yaşıyorsunuz
- size bir pratisyen hekimin sunabileceğinden daha fazla zaman ayrılmasını istiyorsanız

## Şu durumda size yardımcı olması daha az olasıdır...

- anlık bir kriz yaşıyorsunuz
- fiziksel bir sorunla ilgili desteğe ihtiyacınız varsa
- sağlık raporu ya da ilaç tedavisi gibi klinik müdahaleye ihtiyacınız varsa
- tıbbi teŐhis koyulmasını istiyorsanız



## Size sağlık için Şu yollarla yardımcı olabilir...

- Bağlantı Kurma
- Etrafinızın Farkına Varma
- Öğrenmeye Devam Etme



BENİ TARA



EriŐim: pratisyen hekim muayenehaneniz aracılığıyla

Oxfordshire  Mind

Ruh sağlığı sorunları olan herkesin  
danışmanlık ve destek için  
başvurabileceği bir yer olmasını  
sağlamak için buradayız.

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