

خدمات سے متعلق ہماری چھوٹی کتاب 2024-2025

آپ کو دستیاب خدمات کا ایک عمومی
جائزہ فراہم کرنا

معلومات کی خدمت

یہ مددگار ہو سکتا ہے اگر آپ کو...

- اپنی یا کسی اور کی ذہنی فلاح و بہبود کے لیے مدد کی ضرورت ہے
- اپنے علاقے میں دستیاب خدمات کے بارے میں معلومات چاہئیں
- ہماری خدمات استعمال کرنے میں دلچسپی ہے
- فلاح و بہبود کے فوائد اور دماغی صحت کے بارے میں مشورے کی ضرورت ہے

اس سے مدد مننے کا امکان کم ہے اگر آپ کو...

- آج رو بہ رو مدد کی ضرورت ہے

اس سے فلاح و بہبود کے درج ذیل طریقوں میں مدد مل
سکتی ہے...

- مربوط ہونا
- سیکھتے رہنا

01865 247788



info@oxfordshiremind.org.uk



07451 277973



1:1 بچوں اور نوجوان افراد کے لیے معاونت

یہ مددگار ہو سکتا ہے اگر...

- آپ 7-17 سال کی عمر کے ہیں
- آپ کے پاس آپ کی ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کے اہداف کی معاونت کرنے کے لیے ایک قابل اعتماد بالغ ہو
- اس بارے میں بات کرنے کو تیار ہیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں
- اپنی رجسٹرڈ جی پی پریکٹس میں شرکت کرنے کے قابل ہیں

اس سے مدد ملنے کا امکان کم ہے اگر آپ کو....

- اپنے جی پی پریکٹس میں آنے میں آرام دہ محسوس نہ کریں
- 0-6 سال کی عمر کے ہیں

آکسفورڈ شائر مائنڈ (Oxfordshire Mind) کے ساتھ وسیع تر
CYP اور خاندانی معاونت کے بارے میں معلومات کے
لیے اور اپنے علاقے میں، رابطہ کریں
info@oxfordshiremind.org.uk

مجھے اسکین کریں



پیشہ ورانہ پوچھ گچھ کے لئے، براہ کرم رابطہ کریں
cyp@oxfordshiremind.org.uk



ساتھی معاونتی گروپس

یہ مددگار ہو سکتا ہے اگر آپ کو...

- الگ تھلگ محسوس کر رہے ہیں
- اسی طرح کے تجربات والے لوگوں کے ساتھ جگہ کا اشتراک کرنا چاہیں گے
- آپ کی فلاح و بہبود میں مددگار ثابت ہونے والی نرم سرگرمیوں میں حصہ لینا چاہتے ہیں

اس سے مدد ملنے کا امکان کم ہے اگر آپ ...

- 1:1 معاونت چاہتے ہیں
- اس وقت گروپ سیشن کو آزمانے پر غور نہیں کریں گے

اس سے فلاح و بہبود کے درج ذیل طریقوں میں مدد مل سکتی ہے...

- فعال رہنا
- مربوط ہونا
- نوٹس لینا
- سیکھتے رہنا

مزید جاننے کے لیے کال کریں - 01865 247888

مزید جاننے کے لیے ای میل کریں - info@oxfordshiremind.org.uk



محفوظ پناہ گاہ (Safe Haven)

یہ مددگار ہو سکتا ہے اگر...

- آپ قابو پانے میں جدوجہد کر رہے ہیں
- آپ کو آج مدد کی ضرورت ہے
- آپ کو خود محفوظ رکھنے کے لیے مدد کی ضرورت ہے
- آپ ذہنی صحت کے بحران سے نمٹنے کے لیے ایک محفوظ، معاون ماحول چاہتے ہیں

اس سے مدد ملنے کا امکان کم ہے اگر آپ ...

- شامل ہونے کے لیے ایک باقاعدہ معاونتی گروپ کی تلاش کر رہے ہیں
- 18 سال سے کم عمر کے ہیں
- ہم سے رابطہ کرنے کے وقت خود کو نقصان پہنچایا ہے یا ضرورت سے زیادہ خوراک لی ہے

اس سے فلاح و بہبود کے درج ذیل طریقوں میں مدد مل سکتی ہے...

- مربوط ہونا
- نوٹس لینا
- سیکھتے رہنا

01865 903 037

کھانے کا وقت: 12 دوپہر تا 9.30 شام، ہفتے میں 7 دن



osh@oxfordshiremind.org.uk



تعلیمی اور قابو پانے کی صلاحیتوں کے کورسز

یہ مددگار ہو سکتا ہے اگر...

- آپ اپنی فلاح و بہبود کو بہتر بنانے کے لیے تکنیکوں کو دریافت کرنا چاہتے ہیں
- آپ ایک گروپ کے حصے کے طور پر سیکھنے سے لطف اٹھاتے ہیں

اس سے مدد ملنے کا امکان کم ہے اگر آپ ...

- 1:1 معاونت چاہتے ہیں
- اس وقت گروپ سیشن کو آزمانے پر غور نہیں کریں گے
- اس وقت کم منظم تعاون کو ترجیح دیں گے

اس سے فلاح و بہبود کے درج ذیل طریقوں میں مدد
مل سکتی ہے...

- نوٹس لینا
- مربوط ہونا
- دینا
- سیکھتے رہنا

مضبوط جذبات کا انتظام کرنا

عزت نفس دریافت کرنا

تناؤ کا انتظام کرنا

ادعائی مواصلاتی صلاحیتیں

فلاح و بہبود کے 5 طریقے

مزید جاننے کے لیے کال کریں - 01865 247888



مزید جاننے کے لیے ای میل کریں - info@oxfordshiremind.org.uk



بنیادی دیکھ بھال کی سماجی نسخہ جاتی خدمت

یہ مددگار ہو سکتا ہے اگر آپ...

- یہ سمجھنے میں مدد چاہیں گے کہ آپ اپنی خود کی فلاح و بہبود میں کس طرح مدد کر سکتے ہیں
- اپنے علاقے میں اور آگے خدمات، گروپس اور معاونت کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں
- 6 سے زیادہ سیشنز منظم فرد بہ فرد معاونت چاہیں گے
- اپنے جی بی پریکٹس میں گھر کے قریب معاونت تک رسائی حاصل کرنا چاہیں گے
- کسی بھی صلاحیت میں آپ کی صحت کو متاثر کرنے والے مسائل کا سامنا کر رہے ہیں
- اس سے زیادہ وقت چاہیں گے جتنا کوئی جی پی آپ کی مدد کے لیے پیش کر سکتا ہے

اس سے مدد ملنے کا امکان کم ہے اگر آپ...

- فوری بحران میں مبتلا ہیں
- کسی جسمانی مسئلہ کے تعلق سے معاونت کی ضرورت ہے
- طبی مداخلت کی ضرورت ہے، جیسے فٹ نوٹ یا ادویات
- طبی تشخیص کی تلاش میں ہیں



اس سے فلاح و بہبود کے درج ذیل طریقوں میں مدد مل
سکتی ہے...

- مربوط ہونا
- نوٹس لینا
- سیکھتے رہنا



مجھے اسکین کریں



اپنی جی پی سرجری کے ذریعہ: رسائی کیسے حاصل کریں

ہم یہاں اس بات کو یقینی بنانے کے لیے موجود
ہیں کہ ذہنی صحت کے مسئلہ میں مبتلا شخص
کے پاس مشورے اور مدد کے لیے
کوئی جگہ موجود ہے۔