

کتاب کوچک اطلاع رسانی درباره خدمات ما  
۲۰۲۴-۲۰۲۵

ارائه یک نمای کلی از خدمات در  
دسترس برای شما

# خدمات اطلاع رسانی

این ممکن است مفید باشد اگر شما...

- برای سلامت روان خود یا شخص دیگری نیاز به حمایت دارید
- اطلاعاتی در مورد خدمات در دسترس در منطقه خود می‌خواهید
- علاقه‌مند به استفاده از خدمات ما هستید
- نیاز به مشاوره در مورد مزایای رفاهی و سلامت روان دارید

کمتر کمک می‌کند اگر شما...

- امروز نیاز به حمایت حضوری دارید

این ممکن است با روش‌های زیر برای رفاه  
کمک کند...

- ارتباط برقرار کنید
- به یادگیری ادامه دهید

۰۱۸۶۵ ۲۴۷۷۸۸



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



۰۷۴۵۱ ۲۷۷۹۷۳



# ۱:۱ حمایت از کودکان و نوجوانان



این ممکن است مفید باشد اگر شما...

- ۱۷-۷ ساله هستید
- یک بزرگسال قابل اعتماد برای حمایت از اهداف سلامت روان و رفاه خود دارید
- مایلید در مورد احساسی که داشته‌اید، صحبت کنید
- قادر به حضور در مطب پزشک عمومی ثبت‌نام‌شده خود هستید

کمتر کمک می‌کند اگر شما...

- از مراجعه به مطب پزشک عمومی خود احساس راحتی نمی‌کنید
- ۶-۰ ساله هستید

برای کسب اطلاعات در مورد پشتیبانی گسترده‌تر CYP & Families  
با Oxfordshire Mind در منطقه محلی خود تماس بگیرید  
[info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)

مرا اسکن کن



برای سؤالات حرفه‌ای، لطفاً تماس بگیرید  
[cyp@oxfordshiremind.org.uk](mailto:cyp@oxfordshiremind.org.uk)

# گروه‌های پشتیبانی همتا

این ممکن است مفید باشد اگر شما...

- احساس انزوا می‌کنید
- می‌خواهید فضایی را با افرادی با تجربیات مشابه به اشتراک بگذارید
- می‌خواهید در فعالیت‌های ملایمی شرکت کنید که ممکن است به رفاه شما کمک کند

کمتر کمک می‌کند اگر شما...

- پشتیبانی ۱:۱ می‌خواهید
- در حال حاضر به امتحان کردن یک جلسه گروهی فکر نمی‌کنید

این ممکن است با روش‌های زیر برای رفاه کمک کند...

- ارتباط برقرار کنید
- فعال باشید
- به یادگیری ادامه دهید
- توجه کنید

برای کسب اطلاعات بیشتر تماس بگیرید - ۰۱۸۶۵ ۲۴۷۸۸۸



برای کسب اطلاعات بیشتر ایمیل بزنید - [info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)



# پناهگاه امن

این ممکن است مفید باشد اگر شما...

- برای مقابله با مشکلات تلاش می‌کنید
- امروز نیاز به حمایت دارید
- برای حفظ امنیت خود به حمایت نیاز دارید
- خواهان یک محیط امن و حمایت‌کننده برای مقابله با بحران سلامت روان هستید

کمتر کمک می‌کند اگر شما...

- به دنبال یک گروه پشتیبانی منظم برای پیوستن هستید
- زیر ۱۸ سال هستید
- در هنگام تماس با ما به خود آسیب رسانده‌اید یا بیش از حد مصرف کرده‌اید

این ممکن است با روش‌های زیر برای رفاه کمک کند...

- ارتباط برقرار کنید
- توجه کنید
- به یادگیری ادامه دهید

۰۱۸۶۵ ۹۰۳ ۰۳۷

ساعات کاری: ۷ روز هفته،

از ساعت ۱۲ ظهر تا ۹:۳۰ بعدازظهر



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



# دوره‌های آموزشی و مهارت‌های مدیریتی

این ممکن است مفید باشد اگر شما...

- می‌خواهید تکنیک‌هایی را برای بهبود رفاه خود کشف کنید
- از یادگیری به‌عنوان بخشی از گروه لذت می‌برید

کمتر کمک می‌کند اگر شما...

- پشتیبانی ۱:۱ می‌خواهید
- در حال حاضر به امتحان کردن یک جلسه گروهی فکر نمی‌کنید
- در حال حاضر حمایت ساختارمند کمتری را ترجیح می‌دهید

این ممکن است با روش‌های زیر برای رفاه کمک کند...

- ارتباط برقرار کنید
- توجه کنید
- به یادگیری ادامه دهید
- ارائه بدهید

مدیریت احساسات قوی

بررسی عزت‌نفس

مدیریت استرس

مهارت‌های ارتباطی قاطعانه

۵ روش برای رفاه

برای کسب اطلاعات بیشتر تماس بگیرید - ۰۱۸۶۵ ۲۴۷۸۸۸



برای کسب اطلاعات بیشتر ایمیل بزنید - [info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)



# خدمات نسخه‌نویسی اجتماعی برای مراقبت‌های اولیه

این ممکن است مفید باشد اگر شما...

- کمک می‌خواهید تا بفهمید چگونه می‌توانید از رفاه خود حمایت کنید
- مایل هستید در مورد خدمات، گروه‌ها و پشتیبانی در منطقه خود و مناطق دورتر بیشتر بدانید
- مایل هستید به پشتیبانی ساختاریافته حضوری در ۶ جلسه دسترسی داشته باشید
- مایل هستید به پشتیبانی نزدیک به خانه در مطب پزشک عمومی خود دسترسی داشته باشید
- مشکلاتی را تجربه می‌کنید که در هر شرایطی بر رفاه شما تأثیر می‌گذارد
- مایل هستید پزشک عمومی زمان بیشتری را برای حمایت از شما ارائه دهد



کمتر کمک می‌کند اگر شما...

- در بحران فوری هستید
- برای یک مشکل فیزیکی نیاز به حمایت دارید
- نیاز به مداخله بالینی، مانند گواهی سلامت یا دارو دارید
- به دنبال تشخیص پزشکی هستید

این ممکن است با روش‌های زیر برای رفاه کمک کند...

مرا اسکن کن



- ارتباط برقرار کنید
- توجه کنید
- به یادگیری ادامه دهید

نحوه دسترسی: از طریق جراحی پزشک عمومی شما

Oxfordshire  mind

ما این جا هستیم تا مطمئن شویم هر کسی که  
مشکل سلامت روانی دارد جایی  
برای مشاوره و پشتیبانی دارد.

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