

# Support for your mental health and emotional wellbeing

## Services for all ages

### Central Access Point

If you are in need of urgent NHS mental health support you can call our Central Access Point.

**0116 295 3060**

24/7

### Mum's Mind

A text service providing advice and information to anyone concerned about a mum's mental health in pregnancy or baby's first year.

**07507 330026** M-F 9.00 – 16.30

## Services for children, young people and families

### ChatHealth

Confidential text messaging service for advice and information from a public health nurse (health visitor or school nurse).

For young people aged 11-19:

For parents and carers:

Leicester:

**07520 615386**

**07520 615381**

Leicestershire and Rutland:

**07520 615387**

**07520 615382**

### Health for Under 5s, Health for Kids, and Health for Teens

Dedicated websites with age-appropriate resources. Search 'Health for Under 5s / Kids / Teens'

## Other services

### Turning Point

Provide a free confidential mental health crisis line for adults.

**0808 800 3302**

24/7

### Let's Talk Wellbeing (IAPT)

Provide a range of talking therapies and self-help materials to help you if you are experiencing anxiety, stress or depression.

**0116 292 7010**

We understand you might feel anxious about coronavirus and lockdown. We are here for you, with our partners, offering mental health and emotional wellbeing support and advice if you need it. Don't be afraid to reach out.

# તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને ભાવનાત્મક સુખાકારી માટે સહાયતા

તમામ વયના લોકો માટે સેવાઓ

## Central Access Point (સેન્ટ્રલ એક્સેસ પોઇન્ટ)

જો તમને તાત્કાલિક NHS માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહાયતાની જરૂર હોય તો તમે અમારા Central Access Point (સેન્ટ્રલ એક્સેસ પોઇન્ટ)ને કોલ કરી શકો છો.

0116 295 3060

24/7

## Mum's Mind (મમ્સ માઇન્ડ)

ગર્ભાવસ્થામાં અથવા શિશુના પ્રથમ વર્ષમાં માતાના માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે ચિંતિત કોઈ પણ વ્યક્તિને સલાહ અને માહિતી પૂરાં પાડતી ટેક્સ્ટ સર્વિસ.

07507 330026 સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 9થી સાંજે 4.30 સુધી

બાળકો, યુવાઓ અને કુટુંબો માટે સેવાઓ

## ChatHealth (ચેટહેલ્થ)

પબ્લિક હેલ્થ નર્સ (હેલ્થ વિઝિટર અથવા સ્કૂલ નર્સ) તરફથી સલાહ અને માહિતી માટેની ગોપનીય ટેક્સ્ટ મેસેજિંગ સેવા.

યુવાઓ માટે  
ઉંમર 11થી 19 વર્ષ:

માતાપિતા અને  
સંભાળકર્તાઓ  
માટે:

Leicester:  
Leicestershire  
અને Rutland:

07520 615386

07520 615381

07520 615387

07520 615382

## Health for Under 5s (હેલ્થ ફોર અંડર 5s),

## Health for Kids (હેલ્થ ફોર કિડ્ઝ), અને

## Health for Teens (હેલ્થ ફોર ટીન્સ)

જે તે ઉંમર માટે યોગ્ય સંસાધનો સાથેની સમર્પિત વેબસાઇટો.  
'Health for Under 5s / Kids / Teens' (હેલ્થ ફોર અંડર 5s / કિડ્ઝ / ટીન્સ) માટે સર્ચ કરો

અન્ય સેવાઓ

## Turning Point (ટર્નિંગ પોઇન્ટ)

પુખ્ત વયના લોકો માટે મફત ગોપનીય માનસિક સ્વાસ્થ્ય કટોકટી લાઇન પૂરી પાડે છે.

0808 800 3302

24/7

## Let's Talk Wellbeing (IAPT)

## [લેટ્સ ટોક વેલબીઇંગ (IAPT)]

જો તમે ચિંતા, તણાવ કે ડિપ્રેશન અનુભવી રહ્યા હો તો તમને સહાયતા કરવા માટે વાતચીતની વિવિધ ચિકિત્સાઓ અને સ્વ-સહાયતા માટેની સામગ્રી પૂરી પાડે છે.

0116 292 7010

વધુ માહિતી માટે [www.leicspart.nhs.uk/emotional-wellbeing](http://www.leicspart.nhs.uk/emotional-wellbeing) પર જાઓ

# ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਵਅਕਤੀ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ

## Central Access Point (ਕੇਂਦਰੀ ਪਹੁੰਚ ਬਿੰਦੂ)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ NHS ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ Central Access Point (ਕੇਂਦਰੀ ਪਹੁੰਚ ਬਿੰਦੂ) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

0116 295 3060

24/7

## Mum's Mind (ਮਮਜ਼ ਮਾਇੰਡ)

ਇੱਕ ਟੈਕਸਟ ਸੇਵਾ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵੱਚਿ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਕਸਿ ਵੀ ਵਅਕਤੀ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

07507 330026 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4.30 ਵਜੇ

## ChatHealth (ਚੈਟਹੈਲਥ)

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ (ਹੈਲਥ ਵਜ਼ਿਟਿਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਰਸ) ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਸੇਵਾ।

11-19 ਸਾਲ ਦੇ  
ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ:

ਮਾਪਿਆਂ  
ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ  
ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ:

Leicester:	07520 615386	07520 615381
Leicestershire ਅਤੇ Rutland:	07520 615387	07520 615382

5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਿਤ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਕਸ਼ਿਰਾਂ ਲਈ ਸਹਿਤ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਰਪਤਿ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ। 'Health for Under 5s / Kids / Teens' ਖੋਜੋ

## Turning Point (ਟਰਨਿੰਗ ਪੌਇੰਟ)

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਗੁਪਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

0808 800 3302

24/7

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਅਕੂਲਤਾ, ਤਣਾਉ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਚਾਰ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

0116 292 7010

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.leicspart.nhs.uk/emotional-wellbeing](http://www.leicspart.nhs.uk/emotional-wellbeing) 'ਤੇ ਜਾਓ

# आपके मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक सेहत के लिए सहायता

सभी उम्र के लोगों के लिए सेवाएँ

बच्चों, युवाओं और परिवारों के लिए सेवाएँ

अन्य सेवाएँ

## Central Access Point (सेंट्रल एक्सेस पॉइंट)

एक्सेस पॉइंट)

यदि आपको तत्काल NHS मानसिक स्वास्थ्य सहायता चाहिए, तो आप हमारे सेंट्रल एक्सेस पॉइंट को फोन कर सकते हैं।

0116 295 3060

24/7

## Mum's Mind (मम्स माइंड)

ग्रभावस्था या शिशु के पहले वर्ष में माँ के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में चिंता प्रत्येक व्यक्ति को सलाह और जानकारी प्रदान करने वाली टेक्स्ट सेवा।

07507 330026 कार्यदिवस सुबह 9-शाम 4.30

## ChatHealth (चैटहेल्थ)

पब्लिक हेल्थ नर्स (हेल्थ वजिटर या स्कूल नर्स) से सलाह और जानकारी के लिए गोपनीय टेक्स्ट मैसेजिंग सेवा।

युवाओं के लिए: 11-19 वर्षीय माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए:

Leicester: 07520 615386 07520 615381

Leicestershire और Rutland: 07520 615387 07520 615382

## Health for Under 5s, Health for Kids, and Health for Teens

(5 से कम उम्र वालों का स्वास्थ्य, बच्चों का स्वास्थ्य, और कशिशों का स्वास्थ्य) उम्र के उपयुक्त संसाधनों वाली समरूपित वेबसाइटें। 'Health for Under 5s / Kids / Teens' खोजें

## Turning Point (टर्नगि पॉइंट)

वयस्कों के लिए उपलब्ध निःशुल्क गोपनीय मानसिक स्वास्थ्य संकट लाइन।

0808 800 3302

24/7

## Let's Talk Wellbeing (आइए सेहत की बात करें) (IAPT)

यदि आप बेचैनी, तनाव या अवसाद का सामना कर रहे हैं, तो आपकी मदद के लिए बातचीत द्वारा चिकित्सा और स्व-सहायता सामग्री के अनेक तरीके प्रदान करती हैं।

0116 292 7010

अधिक जानने के लिए देखें [www.leicspart.nhs.uk/emotional-wellbeing](http://www.leicspart.nhs.uk/emotional-wellbeing)

# Wsparcie dla Twojego zdrowia psychicznego i emocjonalnego dobrostanu

Usługi dla ludzi w każdym wieku

## Central Access Point (Centrum pomocy)

Jeżeli pilnie potrzebujesz wsparcia NHS w zakresie zdrowia psychicznego, możesz skontaktować się telefonicznie z naszym centrum pomocy.

**0116 295 3060** całodobowo

## Usługa Mum's Mind

Usługa tekstowa, w ramach której udzielane są porady i przekazywane informacje każdemu, kto jest zaniepokojony zdrowiem psychicznym kobiety w ciąży lub matki w pierwszym roku życia dziecka.

**07507 330026** w dni powszednie 9:00–16:30

Usługi dla dzieci, ludzi młodych i rodzin

## ChatHealth (Usługa ChatHealth)

Poufna usługa komunikatów tekstowych, za pośrednictwem których można uzyskać porady i informacje od pielęgniarek (pielęgniarek środowiskowych i szkolnych).

Dla ludzi młodych w wieku 11–19 lat:      Dla rodziców i opiekunów:

Leicester:      **07520 615386**      **07520 615381**

Leicestershire i Rutland:      **07520 615387**      **07520 615382**

## Witryny Health for Under 5s, Health for Kids i Health for Teens

Dedykowane witryny internetowe z zasobami stosownymi do wieku dzieci, którym są poświęcone. Wyszukaj: *Health for Under 5s / Kids / Teens*

Inne usługi

## Turning Point (Usługa Turning Point)

Darmowy i poufny telefon zaufania dla osób dorosłych cierpiących z powodu problemów mentalnych.

**0808 800 3302** całodobowo

## Usługa Let's Talk Wellbeing (IAPT)

Usługa dedykowana prowadzeniu różnorodnych terapii i źródło materiałów do samodzielnej pracy dla osób odczuwających niepokój, stres lub cierpiących z powodu depresji.

**0116 292 7010**

odwiedź [www.leicspart.nhs.uk/emotional-wellbeing](http://www.leicspart.nhs.uk/emotional-wellbeing), aby uzyskać więcej informacji

# Sprijin pentru bunăstarea dumneavoastră mentală și emoțională

Servicii pentru toate vârstele

**Serviciu central**

Dacă aveți nevoie de sprijin NHS urgent pentru sănătatea mentală puteți apela Serviciul nostru central.

0116 295 3060

24/7

**Mum's Mind**

Un serviciu SMS care oferă consultații și informații oricărei persoane pe care o preocupă sănătatea mentală a unei mame în timpul sarcinii sau în timpul primului an de viață al bebelușului.

07507 330026 luni - vineri 09:00 - 16:30

Servicii pentru copii, tineri și familii

**ChatHealth**

Serviciu prin SMS confidențial pentru consultații și informații de la un asistent medical de sănătate publică (infirmiere care fac vizite sau asistente școlare).

Pentru tineri  
cu vârsta între  
11 și 19 ani:Pentru părinți  
și îngrijitori:

Leicester: 07520 615386 07520 615381

Leicestershire  
și Rutland: 07520 615387 07520 615382**Health for Under 5s, Health for Kids și Health for Teens**

Site-uri web dedicate cu resurse adecvate pentru fiecare vârstă. Căutați „Health for Under 5s / Kids / Teens”

Alte servicii

**Turning Point**

Oferă o linie telefonică gratuită și confidențială pentru adulți care suferă crize de sănătate mentală.

0808 800 3302

24/7

**Let's Talk Wellbeing (IAPT)**

Vă oferă o gamă de terapii prin vorbire și materiale de auto-ajutor pentru a vă ajuta dacă suferiți de anxietate, stres sau depresie.

0116 292 7010

vizitați [www.leicspart.nhs.uk/emotional-wellbeing](http://www.leicspart.nhs.uk/emotional-wellbeing) pentru mai multe informații

# আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং মানসিক সুস্থতার জন্য সহায়তা

সব বয়সেরে জন্য পরামর্শ

শিশু, যুবা এবং পরিবারগুলির জন্য পরামর্শ

অন্যান্য পরামর্শসমূহ

## Central Access Point (সেন্ট্রাল অ্যাক্সেস পয়েন্ট)

আপনার জরুরী NHS মানসিক স্বাস্থ্য  
সহায়তার প্রয়োজন হলে আপনি আমাদের  
Central Access Point (সেন্ট্রাল অ্যাক্সেস  
পয়েন্ট) এ ফোন করতে পারেন।

0116 295 3060

24/7

## Mum's Mind (মাম'স মাইন্ড)

একটি বার্তা পরামর্শ যা গর্ভাবস্থায় বা শিশুর  
প্রথম বছরে মাঝে মানসিক স্বাস্থ্য  
সম্পর্কে উদ্বেগ কাটকটে পরামর্শ এবং  
তথ্য সরবরাহ করে।

07507 330026 কাজরে দনি সকাল 9 টা থেকে  
বিকাল 4.30 টা

## ChatHealth (চ্যাটহেল্প)

একজন জনস্বাস্থ্য নার্স (হেল্প ডিজিটাল বা স্কুল  
নার্স) এর পরামর্শ এবং তথ্যের জন্য গোপনীয় বার্তা  
পরামর্শ।

11-19 বছর  
বয়সী যুবদের জন্য:

পতি-মাতা  
এবং  
পরিচর্যাকারীদের  
জন্য:

Leicester:  
Leicestershire  
এবং Rutland:

07520 615386  
07520 615387

07520 615381  
07520 615382

Health for Under 5s (হেল্প ফর আন্ডার 5এস), Health  
for Kids (হেল্প ফর কডিস), এবং Health for Teens  
(হেল্প ফর টেনিস)

বয়স-উপযুক্ত সংস্থান সহ নব্বি দেতি ওয়েবসাইট।  
অনুসন্ধান করুন 'Health for Under 5s / Kids / Teens

## Turning Point (টার্নিং পয়েন্ট)

প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য নথি রাখা একটি  
গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য সঙ্কট লাইন  
প্রদান করে।

0808 800 3302

24/7

Let's Talk Wellbeing (IAPT) (লেট'স টক্  
ওয়েলবিয়িং) (IAPT)

আপনি যদি উদ্বেগে, মানসিক চাপ বা হতাশার  
সম্মুখীন হন তবে আপনাকে সাহায্য করতে  
একটি বিস্তৃত পরিসরের টকিং থেরাপি এবং  
স্ব-সহায়তা উপকরণগুলি সরবরাহ করে।

0116 292 7010

আরো তথ্যের জন্য [www.leicspart.nhs.uk/emotional-wellbeing](http://www.leicspart.nhs.uk/emotional-wellbeing) দেখুন

# آپ کی دماغی صحت اور جذباتی بہبود کے لیے مدد

سبھی عمر کے لوگوں کے لیے خدمات

بچوں، نو عمر افراد اور خاندانوں کے لیے خدمات

دیگر خدمات

## Central Access Point

(سنٹرل ایکسس پوائنٹ)

کی فوری مدد NHS اگر آپ کو دماغی صحت سے متعلق  
سنٹرل Central Access Point درکار ہو تو آپ ہمارے  
ایکس پوائنٹ) کو کال کر سکتے ہیں۔

0116 295 3060 24/7

Mum's Mind (ممس مائنڈ)

یہ ایک ٹیکسٹ خدمت ہے جو کسی بھی ایسے شخص کو  
مشورہ اور معلومات فراہم کرتی ہے جو حمل کے دوران یا  
بچہ کے پہلے سال کے دوران ماں کی دماغی صحت سے  
متعلق فکر مند ہو۔

ہفتہ کے ایام میں صبح 9 بجے سے  
شام 4.30 بجے تک

## ChatHealth (چیٹ ہیلتھ)

پبلک ہیلتھ نرس (ہیلتھ وزیٹر یا اسکول نرس) کی طرف سے مشورہ اور  
معلومات کے لیے رازدارانہ ٹیکسٹ میسج ارسال کرنے کی خدمت۔

نو عمر افراد کے لیے  
عمر 11-19: نگرہاران کے لیے  
والدین اور

Leicester 07520 615381

Leicestershire

Rutland 07520 615382

Health for Under 5s, Health for Kids, and Health  
for Teens (5 صحت، صحت، صحت)

سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے صحت، اور صحت برائے نو عمر افراد  
برائے اطفال، اور صحت برائے نو عمر افراد  
اعمر کے لحاظ سے مناسب وسائل کے ساتھ خصوصی ویب سائٹیں۔  
'Health for Under 5s / Kids / Teens' تلاش کریں۔

## Turning Point (ٹرننگ پوائنٹ)

بالغان کے لیے دماغی صحت کے بحران سے متعلق مفت  
اور رازدارانہ لائن فراہم کرتا ہے۔

0808 800 3302 24/7

Let's Talk Wellbeing (IAPT) (آئیے بات  
کریں)

اگر آپ بے چینی، تناؤ یا افسردگی کا سامنا کر رہے ہیں تو  
یہ متعدد ٹیکنیک تھراپیز اور اپنی مدد آپ سے متعلق مواد  
فراہم کرتا ہے۔

0116 292 7010

## دعم صحتك النفسية وسلامتك العاطفية

خدمات لجميع الأعمار

### Central Access Point

إذا كنتم بحاجة عاجلة إلى دعم الصحة النفسية من ( يمكنكم الاتصال NHS خدمة الصحة الوطنية ) Central Access Point بنقطة الوصول المركزية ( التابعة لنا Point )

**0116 295 3060**

على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع

### Mum's Mind

خدمة رسائل نصية توفر النصح والمعلومات لأي شخص قلق بشأن الصحة النفسية لأم في أثناء فترة الحمل أو العام الأول من عمر الطفل.

أيام الأسبوع 9 صباحًا-4.30 مساءً **07507 330026**

خدمات للأطفال والشباب والعائلات

### ChatHealth

خدمة رسائل نصية سرية للنصح والمعلومات من ممرضة صحة عامة (زائرة طبية أو ممرضة مدرسة).

للقيان والفتيات  
بأعمار 11-19 :  
ومقدمي للأباء  
الرعاية:

**07520 615381** 07520 615386

Leicestershire

**07520 615382** 07520 615387

### Health for Under 5s و Health for Kids و Health for Teens

مواقع إلكترونية مخصصة بها موارد مناسبة بحسب المراحل العمرية.  
'Health for Under 5s / Kids / Teens' ابحث عن

خدمات أخرى

### Turning Point

تقدم خط معالجة أزمات صحة نفسية مجانيًا للبالغين.

**0808 800 3302**

على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع

### Let's Talk Wellbeing (IAPT)

تقدم سلسلة من العلاجات بالتحدث ومواد المساعدة الذاتية لمساعدتك إذا كنت تعاني من القلق أو التوتر أو الاكتئاب.

**0116 292 7010**

# پالپشتی تهنروستی دهروونی و سه لامهتی سۆز داری

خزمهتگوزاری بۆ ههموو تهمنهکان

## Central Access Point

شونیی دهستراگهشتی ناوهندی  
هوه پالپشتی دهروونی خیرات NHS گه له لایهن  
شونیی "ینویسته، دهتوانیت تلهفون بکعبت بۆ  
"دهستراگهشتی ناوهندی

0116 295 3060 24/7

## Mum's Mind

خزمهتی تیکست بۆ ینشکهشکردنی پرتهمایی و زانیارییه  
بۆ ههموو ئهرانهی خمسی سهلامهتی دهروونی  
دایکهکانیانه له خولی دووگیانی یان یهکم سالی  
سهرهتایی ژبانی مندالان

07507 330026 4.30-بهرانی 9 پرۆزانی ههفته  
یاش نیوهرۆ

خزمهتگوزاری تایپهتی مندالان، میزمندالان و خیزانهکان

## ChatHealth

خزمهتی مسنچی تیکستی نهینی بۆ بهدهستهێدانی پرتهمایی و زانیاری  
بهبررسی تهنروستی یان سستری (له سستری تهنروستی گشتی  
(فوتابخانه

بۆ میزمندالان  
تایپهتی باوان و  
سهربرهشتهکان: سالان 11-19

07520 615381 07520 615386

لهستهرشایر و  
07520 615382 07520 615387

سال، تهنروستی مندالان و 5 تهنروستی کسانێ خوارووی  
تهنروستی میزمندالان  
'Health' مألپهیری تایپهتی لهگهڵ سهرچاوهی گونجاو بهینی تهمهن  
بهدوای تهنروستی کسانێ ( 'Health for Under 5s / Kids / Teens'  
دا بهگهڕێ (میزمندالان / مندالان / سال 5 خوارووی

ههموو خزمهتگوزارییهکان

## Turning Point

ینشکهشکردنی راویزی قهرانی بیهرامبهر و نهینی بۆ  
بهتتمهتگهکان له بواری تهنروستی دهروونیدا

0808 800 3302 24/7

## Let's Talk Wellbeing (IAPT)

ینشکهشکردنی کۆمهڵیک بابتهی چارهسهری لهپهنگه  
گفتگۆ و یارمهتی خۆدان بۆ یارمهتیدانی کسانیک  
تووشی دلمهکوته، گوشاری دهروونی و خمهۆکی بوون

0116 292 7010

بۆ بهدهستهێدانی زانیاری زیاتر سهردانی بکه

# Taageero loogu talagalay caafimaadkaaga maskaxda iyo badqabka shucuurtaada

Adeegyo loogu talagalay da'a kasta

Adeegyada loogu talagalay carruurta, dhalinyarada iyo qoysaska

Adeegyada kale

## Barta Xiriirinta Dhexe (Central Access Point)

Haddii aad ubaahantahay gargaarka NHS ee deg-deg ah oo caafimaadka maskaxda ah, waxaad wici kartaa Bartan Xiriirinta Dhexe.

0116 295 3060

24/7

## Maskaxda Hooyada

Adeeg farriimeed oo talo iyo macluumaad siiya qofkasta oo ka walaacsan caafimaadka maskaxda ee hooyo uur leh ama sanadks ugu horeeya ee dhalitaanka cunuga.

07507 330026 dhamaadka usbuuca 9 subaxnimo-4.30 galabnimo

## ChatHealth

Adeegga farriimeed oo qarsoodi ah ee loogu talagalay talobixinta iyo macluumaadka kalkaaliyaha caafimaadka dadweynaha (booqdaha caafimaad ama kalkaaliyaha caafimaad ee dugsiga).

Loogu talagalay dadka da'ada yar ee da'adoodu tahay 11-19:

Loogu talagalay waalidiinta iyo daryeelayaasha:

Leicester:  
Leicestershire  
iyo Rutland:

07520 615386

07520 615381

07520 615387

07520 615382

## Caafimaadka loogu talagalay carruurta da'doodu ka yar tahay 5 sano, Caafimaadka carruurta, iyo Caafimaadka dhallinta

Websaydhyo heegan ah oo leh macluumaad da'a ahaan habboon. Raadi 'Caafimaadka Da'ada Kayar 5 sano/ Carruurta / Dhallinta'

## Bartilmaameedka (Turning Point)

Waxay dadka waaweyn siisaa khadka dhibaataada caafimaad maskaxda ee bilaashka ah.

0808 800 3302

24/7

## Aan Ka Hadalno Badqabka (Let's Talk Wellbeing) (IAPT)

Waxay bixiyaan noocyo badan oo ah daaweyn hadal ah iyo agabyo iskaga caawin kartid haddii aad la kulanto welwel, walaac ama niyad jab.

0116 292 7010

booqo [www.leicspart.nhs.uk/emotional-wellbeing](http://www.leicspart.nhs.uk/emotional-wellbeing) si aad u hesho macluumaad dheeraad ah