

# মানসিক স্বাস্থ্য

আপনার বা আপনার সেবা করেন এমন কারো জন্য লেস্টার, লেস্টারশায়ার অ্যান্ড রুটল্যান্ড এ সঠিক সহায়তা কোথায় পাবেন

## অ-জরুরী

আমার মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য আমার সহায়তা দরকার

আপনার জিপি প্র্যাকটিসের সাথে যোগাযোগ করুন।  
সকাল ৮ টা থেকে বিকাল ৬.৩০ টা, সোমবার থেকে  
শুক্রবার।

VitaMinds (টকিং থেরাপি সার্ভিস) এর জন্য  
**0330 094 5595** নম্বরে কল করুন।

## জরুরী

এখনই আমার  
মানসিক স্বাস্থ্যের  
জন্য আমার  
সহায়তা দরকার

\*মেন্টেল হেলথ সেন্ট্রাল অ্যাক্সেস পয়েন্ট এ  
ফ্রিফোন **0808 800 3302** নম্বরে দিনে ২৪ ঘন্টা,  
সপ্তাহের সাত দিন কল করুন।

শারীরিক, মেডিকেল এবং মানসিক স্বাস্থ্য  
সমস্যাগুলির জন্য NHS 111 এ কল করুন।

একটি ক্রাইসিস ক্যাফেতে যান। আমাদের ওয়েবসাইটে স্থানগুলির  
সম্পূর্ণ তালিকা:

[www.leicspart.nhs.uk/services/crisis-cafes/](http://www.leicspart.nhs.uk/services/crisis-cafes/)

## জরুরী অবস্থা

আমার শারীরিক স্বাস্থ্যের  
জরুরী অবস্থা আছে

জীবনের জন্য শারীরিক হুমকি থাকলে  
**999** নম্বরে কল করুন।