

# ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਲੈਸਟਰ, ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਰਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਦੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭਣੀ ਹੈ

## ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਪਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸਵੇਰੇ 8:30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6:30 ਵਜੇ ਤਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ।

VitaMinds (ਗੱਲਬਾਤ ਥੈਰੇਪੀ ਸੇਵਾ) ਲਈ **0330 094 5595** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਜ਼ਰੂਰੀ

ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

\*ਮੈਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਟਰਲ ਐਕਸੈਸ ਪੁਆਇੰਟ (ਕੇਦਰੀ ਪਹੁੰਚ ਬਿੰਦੂ) ਫਰੀਫੋਨ **0808 800 3302** 'ਤੇ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ, ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ NHS 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਕਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੈ: [www.leicspart.nhs.uk/services/crisis-cafes/](http://www.leicspart.nhs.uk/services/crisis-cafes/)

## ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਮੈਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਜਾਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।