

دماغی صحت

اپنے لیے یا جس فرد کی آپ نگہداشت کرتے ہیں اُس کے لیے لیسٹر (Leicester)،
لیسٹرشائر (Leicestershire) اور رائلینڈ (Rutland) میں درست معاونت کہاں تلاش
کی جا سکتی ہے

فوری ضرورت نہیں ہے

مجھے اپنی دماغی صحت کے
لیے معاونت کی ضرورت ہے

اپنی GP پریکٹس سے رابطہ کریں۔ صبح 8 بجے تا شام 6.30 تک،
پیر تا جمعہ۔

VitaMinds (بات چیت کی تھیراپی کی سروس) کے لیے
0330 094 5595 پر کال کریں۔

فوری ضرورت ہے

مجھے اپنی دماغی صحت
کے لیے ابھی مدد چاہیئے

*مینٹل ہیلتھ سینٹرل ایکسیس پوائنٹ کے فری فون
0808 800 3302 پر دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے سات دن کال
کریں۔

NHS 111 کو جسمانی، طبی اور دماغی صحت کے مسائل کے لیے
کال کریں۔ کرائس کیف وزٹ کریں۔

مقامات کی مکمل فہرست ہماری ویب سائٹ پر موجود ہے:
www.leicspart.nhs.uk/contact/services/crisis-cafes

ہنگامی حالت

مجھے جسمانی صحت کے لیے
فوری مدد کی ضرورت ہے

اگر زندگی کو خطرہ لاحق ہے تو 999 پر کال کریں۔