માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી અંગે ટેકો

તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને ટેકો પૂરી પાડતી, સમગ્ર લેસ્ટર, લેસ્ટરશાયર અને રટલૅન્ડને આવરી લેતી સેવાઓ વિશે માહિતી

Better Mental Health For all

Leicester, Leicestershire and Rutland
Health and Wellbeing Partnership

NHS

V1 NOVEMBER 2022

તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ટેકો ક્યાં મળી શકે તે વિશેનો એક ઝડપી સારાંશ

લેસ્ટર, લેસ્ટરશાયર અને રટલૅન્ડમાં તમારે માટે અને તમે જેમને માટે કાળજી રાખી રહ્યાં હોવ તેમને માટે યોગ્ય ટેકો ક્યાં મળી શકે

બિન-ત્વરિત

મને મારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે ટેકો જોઈએ છે

સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 8 - સાંજે 6.30 તમારી GP (જીપી) પ્રેક્ટિસનો સંપર્ક કરો.

વિટામાઇન્ડ્સ (વાતચીત આધારિત ઉપચાર સેવા)ને **0330 094 5595** પર કૉલ કરો.

ત્વરિત

મને મારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે હાલ જ મદદ જોઈએ છે

*દિવસના 24 કલાક, અઠવાડિયાના સાતેય દિવસ મેન્ટલ હેલ્થ સેન્ટ્રલ ઍક્સેસ પૉઇન્ટ ફ્રીફોન **0808 800 3302** પર કૉલ કરો.

શારીરિક, તબીબી અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય મુદ્દાઓ અંગે NHS 111ને કૉલ કરશો.

એક ક્રાઇસિસ કાફેની મુલાકાત લો. સ્થળોની પૂરી સૂચિ અમારી વેબસાઇટ પર છે: **www.leicspart.nhs.uk/service/crisis-cafes/**

કટોકટી

મને એક શારીરિક સ્વાસ્થ્ય કટોકટી છે

જો જીવનને કોઈ જોખમ હોય તો હંમેશા **999** પર કૉલ કરશો.

Better Mental Health For all

CALL 111

vita health group

NHS Leicester, Leicestershire and Rutland

વિષયવસ્તુ

મેન્ટલ હેલ્થ સેન્ટ્રલ ઍક્સેસ પૉઇન્ટ	3
ક્રાઇસિસ કાફેઝ	4
ક્રાઇસિસ કાફેઝ - લેસ્ટર અને લેસ્ટરશાયર	5
મેન્ટલ હેલ્થ વેલબીઇંગ ઍન્ડ રિકવરી સપોર્ટ સર્વિસ **(MHWRSS)**	8
કાઉન્સેલિંગ / વાતચીત આધારિત ઉપચારો	10
માનસિક સ્વાસ્થ્ય હેલ્પલાઇન અને ઓનલાઇન ટેકો	12
સગીર વયની વ્યક્તિઓ અને બાળકો માટે ટેકો	13
લેસ્ટરશાયર રિકવરી કોલેજ	15
એવરી માઇન્ડ મેટર્સ (દરેક મન અગત્યનું છે)	16
નિષ્ણાત સેવાઓ	17
વધારાનો સામુદાયિક ટેકો	21
ફોન ઍપ્સ	23
સામનો કરવાની વ્યૂહરચનાઓ	24
તમારી સ્થાનિક સમિતિઓ તરફથી ટેકો	26

મેન્ટલ હેલ્થ સેન્ટ્રલ ઍક્સેસ પૉઇન્ટ

જો તમે, અથવા તમે જેની કાળજી રાખતાં હોવ તેવી કોઈ વ્યક્તિને, તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે તાકીદ સલાહ કે ટેકાની જરૂર હોય તો તમે અમારા મેન્ટલ હેલ્થ સેન્ટ્રલ ઍક્સેસ પૉઇન્ટને દિવસના 24 કલાક, અઠવાડિયાના સાતેય દિવસ વિનામૂલ્યે અને ગોપનીય રીતે કૉલ કરી શકો છો.

કૃપા કરીને નોંધશો કે આ સેવા અમુક સમયે વ્યસ્ત હોઈ શકે છે અને તમારા કૉલનો જવાબ આપી શકાય તે માટે તમારે રાહ જોવી પડી શકે.

સેન્ટ્રલ ઍક્સેસ પૉઇન્ટ ફોન સેવા: 0808 800 3302

તાકીદના સંજોગોમાં

જો તમે - ક્યાંતો તમને પોતાને અથવા અન્ય કોઈને - કોઈ હાનિ થવાના તાત્કાલિક જોખમ અંગે ચિંતિત હોવ તો 999 પર ફોન કરો.

તમે શારીરિક, તબીબી અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ અંગે પણ NHS 111 પર કૉલ કરી શકો છો.
www.signvideo.co.uk/nhs111/

ક્રાઇસિસ કાફેઝ

શું તમે તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યને સાચવવા ઝઝૂમી રહ્યાં છો? સામનો કરવામાં અસમર્થતા અનુભવી રહ્યાં છો?

ક્રાઇસિસ કાફેઝ પોતાના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે તકલીફનો સામનો કરી રહ્યાં હોય તેવા 18 વર્ષથી વધુ ઉંમરના કોઈપણ વ્યક્તિ માટે ખુલ્લાં છે.

ક્રાઇસિસ કાફે વિશેની માહિતી ફેરફારને પાત્ર હોઈ શકે છે. દિવસો, સમય અને સ્થળો વિશે અદ્યતન માહિતી માટે નીચે આપેલી વેબસાઇટની મુલાકાત લો.

www.leicspart.nhs.uk/services/crisis-cafes

ક્રાઇસિસ કાફેઝ - લેસ્ટર સિટી

એયલસ્ટોન ક્રાઇસિસ કાફે - મેન્ટલ હેલ્થ મેટર્સ દ્વારા પૂરું પડાતું
Aylestone Baptist Church, Lutterworth Road, Lutterworth, Leicestershire, LE2 8PE
ફોન: 07816 350 215 ઈ-મેલ: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

ડીમોન્ટફોર્ટ સ્ટુડન્ટ યુનિયન ક્રાઇસિસ કાફે - મેન્ટલ હેલ્થ મેટર્સ દ્વારા પૂરું પડાતું
DeMontfort University Students Union, Mill Lane, Leicester, LE2 7DR
ફોન: 07816 350 215 ઈ-મેલ: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

પીપલ ક્રાઇસિસ કાફે - પીપલ સેન્ટર દ્વારા પૂરું પડાતું
Peepul Centre, Orchardson Avenue, Leicester, LE4 6DP
ફોન: 0116 261 6000 (મુખ્ય રિસેપ્શન)

લેસ્ટર સિટી ક્રાઇસિસ કાફે - ટર્નિંગ પોઇન્ટ દ્વારા પૂરું પડાતું
David Wilson Foundation Centre, St Martin's House, 7 Peacock Lane, Leicester, LE1 5PZ
ઈ-મેલ: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk

લેસ્ટર યુનિવર્સિટી ક્રાઇસિસ કાફે - મેન્ટલ હેલ્થ મેટર્સ દ્વારા પૂરું પડાતું
Leicester University Students Union, Percy Gee Building, University Road Leicester, LE1 7RH
ફોન: 07816 350 215 ઈ-મેલ: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

વેસ્ટ એન્ડ ક્રાઇસિસ કાફે - મેન્ટલ હેલ્થ મેટર્સ દ્વારા પૂરું પડાતું
Robert Memorial Hall, 147 Narborough Road, Leicester, LE3 0PD
ફોન: 07816 350 215 ઈ-મેલ: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

ક્રાઇસિસ કાફેઝ - લેસ્ટરશાયર

બીકન ક્રાઇસિસ કાફે - બીકન કેર અને એડવાઇસ CIC દ્વારા પૂરું પડાતું
The Wellbeing Hub, Lutterworth Leisure Centre, Coventry Road, Leicester, LE17 4RB
ફોન: 0755 1940 068 (કાફેના કલાકો દરમ્યાન ટેક્સ્ટ સંદેશાઓને પ્રાથમિકતા)

કોલવિલે ક્રાઇસિસ કાફે - મેરલિન રીડ કમ્યુનિટી ઍક્શન દ્વારા પૂરું પડાતું
Marlene Reid Community Action, 85 Belvoir Road, Coalville, Leicestershire, LE67 3PH
ફોન: 01530 510515

હિન્કલી ક્રાઇસિસ કાફે - ટર્નિંગ પૉઇન્ટ દ્વારા પૂરું પડાતું
Hinckley Baptist Church, Baptist Walk, Hinckley, Leicestershire, LE10 1PR
ઈ-મેલ: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk

લફબરો ક્રાઇસિસ કાફે - ટર્નિંગ પૉઇન્ટ દ્વારા પૂરું પડાતું
Loughborough Wellbeing Centre, Asha House, 63 Woodgate, Loughborough, Leicestershire LE11 2TZ
ઈ-મેલ: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk

લફબરો યુનિવર્સિટી ક્રાઇસિસ કાફે - મેન્ટલ હેલ્થ મેટર્સ દ્વારા પૂરું પડાતું
Student Services, Bridgeman Building, Loughborough University, Epinal Way, Loughborough, Leicestershire, LE11 3TU
ફોન: 07816 350 215 ઈ-મેલ: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

ક્રાઇસિસ કાફેઝ - લેસ્ટરશાયર

માર્કેટ હાર્બરો ક્રાઇસિસ કાફે - ટર્નિંગ પોઇન્ટ દ્વારા પૂરું પડાતું
The Symington Building, Adam & Eve Street, Market Harborough, Leicester, LE16 7LT
ઈ-મેલ: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk

મેલ્ટન ક્રાઇસિસ કાફે - સની સ્કાઇઝ CIC દ્વારા પૂરું પાડવામાં આવતું
Melton Mowbray Country Park Café, Wymondham Way, Melton Mowbray, Leicestershire LE13 1HX
ફોન: 07486 594 363

ઓડબી અને વિગસ્ટન ક્રાઇસિસ કાફે - ટર્નિંગ પોઇન્ટ દ્વારા પૂરું પડાતું
2022ના અંતમાં ખુલનારું, વધુ માહિતી માટે www.leicspart.nhs.uk/services/crisis-cafes નો સંદર્ભ લો.
ઈ-મેલ: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk

મેન્ટલ હેલ્થ વેલબીઇંગ એન્ડ રિકવરી સપોર્ટ સર્વિસ (MHWRSS)

આ સેવા 18+ની કોઈપણ વ્યક્તિ કે જે ભાવનાત્મક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ અનુભવી રહી હોય તેમને માટે, તેમજ તેમની કાળજી રાખનારાઓ માટે ખુલ્લી છે. તેનું ધ્યેય તમને તમારી માનસિક સુખાકારી જાળવવા તથા સુધારવા, તમારા લક્ષ્યો પાર કરવા માટે સશક્તિકરણ કરવા અને અર્થપૂર્ણ જીવન જીવવામાં ટેકો આપવાનું છે. આ સેવાનો ઉપયોગ કરવા માટે તમારે માનસિક સ્વાસ્થ્ય નિદાન કરાવવું જરૂરી નથી - તે એવા લોકો માટે ખુલ્લું છે જેમને ઉપલબ્ધ કરાયેલા ટેકાનો ફાયદો થઈ શકે તેમ છે. કૃપા કરીને એવી સંસ્થા પસંદ કરો જે તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં હોય.

NCHA Care and Support

ચર્નવૂડ અને મેલ્ટન - નોટિંગહમશાયર કમ્યુનિટી હાઉસિંગ અસોશિએશન
સરનામું: Unit B, The Point, Granite Way, Mountsorrel, Leicestershire, LE12 7TZ
ઈ-મેલ: charnwoodandmeltonmh@ncha.org.uk
સંદર્ભ: referralsCMMH@ncha.org.uk
ફોન: 0800 434 6126
વેબસાઇટ: www.ncha.org.uk/talk-to-us

P3 PEOPLE POTENTIAL POSSIBILITIES

લેસ્ટર સિટી અને રટલૅન્ડ - લોકો, ક્ષમતા, સંભાવનાઓ
ઈ-મેલ: leicestermhwrss@p3charity.org / rutlandmhwrss@p3charity.org
ફોન: 0808 178 0960
વેબસાઇટ: www.bit.ly/3C6wHUC (રટલૅન્ડ)
www.bit.ly/3C9W6wy (લેસ્ટર સિટી)

ધ મેન્ટલ હેલ્થ વેલબીઇંગ ઍન્ડ રિકવરી સપોર્ટ સર્વિસ (MHWRSS)

નોર્થ વેસ્ટ લેસ્ટરશાયર, હિન્કલી અને બોસવર્થ - મેન્ટલ હેલ્થ મેટર્સ
સરનામું: The Crescent, 27 King Street, Leicester, LE1 6RX
ઈ-મેલ: nwleicshbos.mhm@nhs.net
ફોન: 0300 323 0189
વેબસાઇટ: www.mhm.org.uk/mental-health-wellbeing-recovery-service

---

બ્લેબી, ઓડબી અને વિગસ્ટન અને હાર્બરો - લેસ્ટર લાઇફ લિંક્સ
સરનામું: First Floor, 60 Charles Street, Leicester, LE1 1FB
ઈ-મેલ: leicestershire.lifelinks@richmondfellowship.org.uk
ફોન: 0800 0234 575
વેબસાઇટ: www.rlifelinks.co.uk

કાઉન્સેલિંગ / વાતચીત આધારિત ઉપચારો

લેસ્ટર, લેસ્ટરશાયર અથવા રટલૅન્ડમાં, વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો પર આધાર રાખતી, વિવિધ વાતચીત આધારિત ઉપચાર સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. મુખ્ય પ્રદાતાઓમાંના થોડા નીચે જણાવેલા છે.

વિટામાઇન્ડ્સ એ લેસ્ટર, લેસ્ટરશાયર અને રટલૅન્ડમાં રહેતાં હોય તેવા, ચિંતા, ઉદાસી અને આવી અન્ય સમસ્યાઓ ધરાવતા લોકોને ટેકો પૂરો પાડે છે. તમે એવી વિનંતી કરી શકો છો કે તમારા GP (જીપી) આને માટે તમારો સંદર્ભ કરે, અથવા તમે ફોન દ્વારા કે ઓનલાઇન સીધો જ પોતાનો સંદર્ભ કરી શકો છો, જ્યાં તમને આ સેવા વિશે વધુ માહિતી પણ મળી આવશે. આને NHS દ્વારા ભંડોળ આપવામાં આવે છે.

વેબસાઇટ: www.bit.ly/3E2ieM0

ફોન: 0330 094 5595

લેસ્ટર કાઉન્સેલિંગ સેન્ટર એ લેસ્ટર, લેસ્ટરશાયર અને રટલૅન્ડમાં પુખ્તોને 2 વર્ષ સુધી લાંબા-ગાળાનું કાઉન્સેલિંગ (સલાહ) રજૂ કરે છે. તેઓ કોઈ બાબત પર હતાશ, ઉદાસ, તણાવગ્રસ્ત અથવા ચિંતિત અનુભવવું, સંબંધ તૂટવા અંગે તકલીફનો સામનો કરવો, ભૂતકાળ કે હાલના દુરાચારો, સ્વજન ગુમાવવાની પીડા, પારિવારિક સમસ્યાઓ, નાણાંકીય ચિંતાઓ અથવા કાર્ય-સંબંધિત સમસ્યાઓ સહિતના, બહોળી શ્રેણીના મુદ્દાઓ પર ટેકો રજૂ કરે છે. આ સેવા સાથે ખર્ચ જોડાયેલો હોય છે.

વેબસાઇટ: www.leicestercounsellingcentre.co.uk

ફોન: 0116 255 8801

ઈ-મેલ: admin@leicscounselling.co.uk

કાઉન્સેલિંગ / વાતચીત આધારિત ઉપચારો

the CENTRE
LESBIAN GAY BI & TRANS

લેસ્ટર LGBT+ સેન્ટર એ લેસ્ટર સિટીની વચ્ચોવચ પોસાઇ શકે તેવી કાઉન્સેલિંગ સેવા રજૂ કરે છે. આ સેવા એક સલામત જગ્યા પૂરી પાડે છે જ્યાં તમે મુશ્કેલ સમયમાં તમારી ભાવનાઓ અને લાગણીઓને કોઈ તે વિશે અભિપ્રાય બાંધે તે વિના વિસ્તારથી વ્યક્ત કરી શકો છો. એવું નથી કે ચર્ચા હંમેશા તમારા લિંગ અને જાતીયતાની આસપાસ જ હોય.

વેબસાઇટ: **www.leicesterlgbtcentre.org**
ફોન: **0116 254 7412**
ઈ-મેલ: **info@leicesterlgbtcentre.org**

---

relate
the relationship people

રિલેટ લેસ્ટરશાયર એક સ્વતંત્ર સખાવત કંપની છે જે પુખ્તો, બાળકો અને પરિવારોને સંબંધો અંગે કાઉન્સેલિંગ સેવાઓ પૂરી પાડે છે. સેવાઓમાં આ સામેલ છે: સંબંધો અંગે કાઉન્સેલિંગ (દંપતીઓ અને વ્યક્તિઓ માટે), બાળકો અને સગીર વ્યક્તિઓનું કાઉન્સેલિંગ, પારિવારિક કાઉન્સેલિંગ, અને જાતીય ઉપચાર. આ સેવા સાથે ખર્ચ જોડાયેલો હોઈ શકે છે.

વેબસાઇટ: **www.relateleicestershire.org.uk**
ફોન: **0116 254 3011**
ઈ-મેલ: **reception@rllr.org.uk**

માનસિક સ્વાસ્થ્ય હેલ્પલાઇનો અને ઓનલાઇન ટેકો

જો તમને લાગતું હોય કે તમારી માનસિક સવાસ્થ્ય જરૂરિયાતો વિશે તમારે કોઈ વ્યવસાયિક સાથે વાત કરવી જરૂરી છે, તો તમે 0808 800 3302 પર અમારી 24/7 વિનામૂલ્યે ફોનલાઇન, MHCAP (મેન્ટલ હેલ્થ સેન્ટ્રલ ઍક્સેસ પૉઇન્ટ)નો સંપર્ક કરી શકો છો. નીચે અન્ય પ્રદાતાઓની સૂચિ છે જેઓ ટેકો રજૂ કરી શકે છે.

સમારિટન્સ
જ્યારે જીવન મુશ્કેલ બને, ત્યારે સમારિટન્સ અહીં હાજર છે - દિવસ કે રાત, વર્ષમાં 365 દિવસ. તમે 116 123 પર તેમને વિનામૂલ્યે કૉલ કરી શકો છો અથવા તમારી સૌથી નજીકની શાખા શોધવા www.samaritans.org ની મુલાકાત લઈ શકો છો

SANEline (સેનલાઇન)
જો તમે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા અનુભવી રહ્યાં હોવ અથવા અન્ય કોઈને આ અંગે ટેકો આપી રહ્યાં હોવ, તો તમે SANEline ને 0300 304 7000 પર કૉલ કરી શકો છો (દરરોજ સાંજે 4 - રાત્રે 10) અથવા પ્રતિસાદ માટે support@sane.org.uk પર ઈ-મેલ કરી શકો છો.

કોમ્બેટ સ્ટ્રેસ
જો તમે UK સશસ્ત્ર દળોમાં સેવા આપી છે અથવા હાલ સેવા આપી રહ્યાં છો, તો તમે 0800 138 1619 પર કોમ્બેટ સ્ટ્રેસ, 24 કલાક માનસિક સ્વાસ્થ્ય હેલ્પલાઇનને કૉલ કરી શકો છો અથવા 07537 173683 પર ટેક્સ્ટ સંદેશ મોકલી શકો છો

સ્વિચબોર્ડ
LGBTQIA+ લોકો માટે ફોન પર બધી વાતો એક જ જગ્યાએ સાંભળવાની સેવા પૂરી પાડે છે. તમે 0300 330 0630 પર સ્વિચબોર્ડને કૉલ કરી શકો છો (દરરોજ સવારે 10 – રાત્રે 10) અથવા તેમની વેબચેટ સેવાનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

સગીર વયની વ્યક્તિઓ અને બાળકો માટે ટેકો

જો તમે એક સગીર વ્યક્તિ, કે કોઈ બાળક અથવા સગીર વ્યક્તિના માતા-પિતા કે કાળજી રાખનાર છો, તો તમે ટેકો મેળવવા માટે ઉપયોગમાં લઈ શકો તેવી વિવિધ વેબસાઇટ્સ અને હેલ્પલાઇન્સ છે.

Health for Under 5s

હેલ્થ ફૉર અન્ડર 5s એ 0 થી 5 વર્ષના બાળકોના માતા-પિતા અને કાળજી રાખનારાઓને સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત માહિતીની અનેકવિધ પસંદગીઓ રજૂ કરે છે.
www.healthforunder5s.co.uk

Health for Kids!

હેલ્થ ફૉર કિડ્સ એ પ્રાથમિક શાળાએ જવાની ઉંમરના બાળકોને મજેદાર અને સામસામી વાતચીત સમાવતી રીતે સ્વાસ્થ્ય વિશે શીખવામાં સમર્થ બનાવે છે.
www.healthforkids.co.uk

HEALTH FOR TEENS

હેલ્થ ફૉર ટીન્સ એ સગીર વ્યક્તિઓને લાગણીઓ, મોટા થવું, માનસિક સ્વાસ્થ્ય, જીવનશૈલી અને જાતીય સ્વાસ્થ્ય સહિત, સ્વાસ્થ્ય વિશે વધુ જાણવામાં સમર્થ બનાવે છે.
www.healthforteens.co.uk

સગીર વયની વ્યક્તિઓ અને બાળકો માટે ટેકો

ચેટહેલ્થ એક ગોપનીય ટેક્સ્ટ સંદેશ સેવા છે જે બાળકો અને સગીર વ્યક્તિઓ (11-19 ઉંમરના)ને ગોપનીય સલાહ અને ટેકા માટે તેમની સ્થાનિક જાહેર નર્સિંગ ટીમનો સંપર્ક કરવામાં સમર્થ બનાવે છે.
www.chathealth.co.uk

કૂથ એક ઓનલાઇન સેવા છે જે વ્યક્તિઓ પોતાના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ટેકો મેળવી શકે તે માટે તેમને એક સલામત સમુદાય રજૂ કરે છે. પુખ્તો, વિદ્યાર્થીઓ અને સગીર વયની વ્યક્તિઓ પર કેન્દ્રિત.
www.kooth.com

ONLINE, ON THE PHONE, ANYTIME
childline.org.uk | 0800 1111

ચાઇલ્ડલાઇન એ બાળકો અને 19થી ઓછી ઉંમરની સગીર વ્યક્તિઓ માટે ખાનગી અને ગોપનીય હેલ્પલાઇન છે. 0800 1111 પર કૉલ વિનામૂલ્યે છે.
www.childline.org.uk

લેસ્ટરશાયર રિકવરી કોલેજ

લેસ્ટરશાયર રિકવરી કોલેજ એ એક NHS કોલેજ છે જે 18 વર્ષ અને તેનાથી વધુ ઉંમરના એવા લોકો કે જેમણે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ અનુભવી હોય, અને સાથે તેમના મિત્રો, પરિવારજનો તથા લેસ્ટરશાયર પાર્ટનરશિપ NHS ટ્રસ્ટ કર્મચારીઓ માટે પુનઃસ્થાપન-આધારિત શૈક્ષણિક કોર્સ અને સંસાધનોની એક બહોળી શ્રેણી રજૂ કરે છે.

કોલેજ એક બહોળી શ્રેણીના કોર્સ રજૂ કરે છે જે સુખાકારી અને પુનઃસ્થાપનમાં યોગદાન આપવા, લોકોને તેમની પોતાની સંસાધનયુક્તતા અને કૌશલ્યોને ઓળખવામાં ટેકો આપવા તૈયાર કરવામાં આવ્યા છે, જેથી કરીને તેઓ પોતાની કાળજી રાખવામાં નિષ્ણાત બને અને જીવનમાં તેઓ જે ધ્યેયો હાંસલ કરવા માંગે છે ત્યાં સુધી પહોંચે. કોર્સ વ્યાપક મુદ્દાઓને આવરે છે:

- સામેલ થવું
- માનસિક સ્વાસ્થ્ય પરિસ્થિતિઓ સમજવી / તેમનો અનુભવ કરવો
- તમારા જીવનનું ઘડતર કરવું
- કૌશલ્યો અને જાણકારી વિકસાવવા
- શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી

તમને લેસ્ટરશાયર રિકવરી કોલેજ વિશે વધુ માહિતી આમના થકી મળી શકે છે:
ફોન: 0116 2951196
ઈ-મેલ: LPT.Recoverycollege@nhs.net
વેબસાઇટ: www.leicspart.nhs.uk/service/leicestershire-recovery-college/

બેટર હેલ્થ - એવરી માઇન્ડ મેટર્સ

બેટર હેલ્થ - એવરી માઇન્ડ મેટર્સ લોકોને તેમની માનસિક સુખાકારીનું ધ્યાન રાખવા માટે સક્ષમ બનવામાં મદદ કરે છે. તેમની વેબસાઇટ પર NHS દ્વારા મંજૂર કરાયેલા અનેક સૂચનો અને સલાહ જોવા મળે છે જે તમને તમારા મન સાથે સૌમ્ય બની રહેવામાં મદદ કરે.

તેના હાર્દસ્થાને NHS દ્વારા મંજૂર વિનામૂલ્યે માઇન્ડ પ્લાન છે, જે વેબસાઇટ ઉપર ઉપલબ્ધ છે. પાંચ ટૂંકા પ્રશ્નોનો જવાબ આપીને લોકોને વ્યક્તિગત ઓપ આપેલ માનસિક સ્વાસ્થ્ય એકશન પ્લાન (પગલાં લેવાની યોજના) મળે છે, જે તેમને તણાવ અને ચિંતાનો સામનો કરવા, તેમના મિજાજને સુધારવા, વધુ સારી ઊંઘ લેવા અને વધુ નિયંત્રણમાં હોવાની અનુભૂતિ કરવા માટે વ્યવહારુ સૂચનો પૂરાં પાડે છે.

www.nhs.uk/every-mind-matters

નિષ્ણાત સેવાઓ

લેસ્ટર, લેસ્ટરશાયર અને રટલેન્ડમાં, વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો પર આધાર રાખતી, અનેક નિષ્ણાત સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. નીચે થોડી સ્થાનિક સંસ્થાઓ છે જે ટેકો રજૂ કરી શકે છે.

ધ સેન્ટર પ્રોજેક્ટ
એક સ્થાનિક સખાવત સંસ્થા, જેનું ધ્યેય એકલતા ઘટાડવા અને સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપવા માટે એવા લોકો સુધી પહોંચવાનું છે જેઓ આપણા સમાજના સૌથી અલગ રખાયેલા લોકો છે.
ઈ-મેલ: info@centreproject.org
ફોન: 0116 255 4013
www.centreproject.org

બ્રિટિશ રેડ ક્રોસ
બ્રિટિશ રેડ ક્રોસ એ આશ્રય ઇચ્છનારાઓ, શરણાર્થીઓ અને સહેલાઇથી ભોગ બની શકે તેવા સ્થળાંતરિત થયેલા લોકોને લેસ્ટર અને લેસ્ટરશાયરમાં વ્યવહારુ અને ભાવનાત્મક ટેકો પૂરો પાડે છે. તેઓ તેમને ત્યજાયેલા હોવાની સ્થિતિમાંથી બહાર લાવવા માટે કેસકાર્ય હાથ ધરે છે અને સુસંગત આધાર સંસ્થાઓને તેમના સુધી પહોંચવા માટે સાઇનપોસ્ટ (સંકેત) કરે છે.
ઈ-મેલ: rsleicester@redcross.org.uk
ફોન: 0116 479 0900

આધાર
લઘુમતીમાં મૂકાયેલા સમુદાયો (પરંતુ તેટલાથી જ સીમિત નહિ) માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય ટેકો પૂરો પાડવો.
ઈ-મેલ: admin.box@adharproject.org
ફોન: 0116 220 0070
www.adharproject.org

નિષ્ણાત સેવાઓ

ફર્સ્ટ સ્ટેપ
જાતીય દુરાચારનો સામનો કર્યો હોય તેવા પુરુષો માટે ટેકો પૂરો પાડે છે.
ઈ-મેલ: contact@firststepleicester.org.uk ફોન: 0116 254 8535
www.firststepleicester.org.uk

જેકિન - ગર્ભાવસ્થામાં કાળજી અને કાઉન્સેલિંગ
આયોજન ન કર્યું હોય તેવી ગર્ભાવસ્થા ધરાવનારા અને ગર્ભાવસ્થા ગુમાવ્યા બાદ તકલીફનો સામનો કરી રહેલાંઓ માટે ટેકો પૂરો પાડે છે.
ઈ-મેલ: support@jakin-counselling.co.uk ફોન: 07599 397 938
www.jakin-counselling.co.uk

ક્રુઝ
સ્વજન ગુમાવ્યા હોય ત્યારે ટેકો પૂરો પાડે છે.
ઈ-મેલ: leicester@cruse.org.uk ફોન: 0116 288 4119
www.cruse.org.uk

ન્યુ ફ્યુચર્સ
મહિલાઓ માટે ઉપચારક અને સ્વાસ્થ્ય પુન:સ્થાપન કેન્દ્ર.
ઈ-મેલ: info@new-futures.org.uk ફોન: 0116 251 0803
www.new-futures.org.uk

ધ કેરર્સ સેન્ટર
એક સ્થાનિક સખાવત જે સમગ્ર લેસ્ટર, લેસ્ટરશાયર અને રટલૅન્ડમાં ચુકવણી ન કરાતાં હોય તેવા કાળજીપ્રદાતાઓને ટેકો પૂરો પાડે છે.
ઈ-મેલ: enquiries@thecarerscentre.org.uk ફોન: 0116 251 0999
www.facebook.com/TheCarersCentreLLR

નિષ્ણાત સેવાઓ

ક્યુટઝેલ પ્રોજેક્ટ
બાળપણમાં જાતીય દુરાચારનો સામનો કર્યો હોય તેવી મહિલાઓ માટે ટેકો પૂરો પાડે છે.
ફોન: 0333 101 4280
www.quetzal.org.uk

જાસ્મિન હાઉસ
જાતીય હિંસાનો સામનો કર્યો હોય તેવી મહિલાઓ માટે ટેકો પૂરો પાડે છે.
ઈ-મેલ: admin@jasminehouse.org.uk ફોન: 0116 255 5962
www.jasminehouse.org.uk

લૌરા સેન્ટર
સ્વજન ગુમાવ્યાની પીડા અનુભવી રહેલ બાળકોને આધાર અને બાળકના મૃત્યુ બાદ જરૂરી ટેકો પૂરો પાડે છે.
ઈ-મેલ: info@thelauracentre.org.uk ફોન: 0116 254 4341
www.thelauracentre.org.uk

SOBS
આત્મહત્યાને કારણે કોઈ સ્વજન ગુમાવ્યા હોય તેવા લોકોને ટેકો પૂરો પાડે છે.
ઈ-મેલ: email.support@uksobs.org ફોન: 0300 111 5065
(સોમવાર અને મંગળવારે, સવારે 9 - સાંજે 5)
www.uksobs.org

એજ UK
મોટી ઉંમરના લોકો અને અનૌપચારિક / પારિવારિક કાળજી રાખનારાઓની સુખાકારીને ટેકો આપે છે.
ઈ-મેલ: enquiries@ageukleics.org.uk ફોન: 0116 299 2233
www.ageukleics.org.uk

નિષ્ણાત સેવાઓ

POhWER (પોહવર)
ઇન્ડિપેન્ડન્ટ મેન્ટલ હેલ્થ એડવોકસી (IMHA), ઇન્ડિપેન્ડન્ટ મેન્ટલ કપેસિટી એડવોકસી (IMCA) અને NHS કમ્પ્લેઇન્ટ્સ એડવોકસી સાથે કરારબદ્ધ સેવા પ્રદાતાઓ હોય છે. તેમના એડવોકેટ્સ લોકોને તેમના હકો સમજવા, અવાજ ઊઠાવવા અને તેમને સાંભળવામાં આવે તે માટે ટેકો આપે છે.
ઈ-મેલ: pohwer@pohwer.net ફોન: 0300 456 2370
www.pohwer.net/leicestershire

લફબરો વેલબીઈંગ સેન્ટર
લફબરો, અને ઑકહામ, રટલૅન્ડમાં એક સલામત, સામાજિક અવકાશમાં પુખ્તો (18થી વધુ ઉંમરના) ને બહોળી શ્રેણી નો ટેકો, તેમજ વેલબીઇંગ કાફે અને વેટરન્સ વેલબીઇંગ હબ પૂરાં પાડે છે.
ઈ-મેલ: admin@loughboroughwellbeing.com
www.thewellbeingcafe.org

લેમ્પ
લેસ્ટર, લેસ્ટરશાયર અને રટલૅન્ડના લોકોને, પરિવારો અને કાળજી રાખનારાઓને ટેકા સહિત, સ્વતંત્ર સામુદાયિક માનસિક સ્વાસ્થ્ય હિમાયત પૂરી પાડે છે.
ઈ-મેલ: info@lampdirect.org.uk
ફોન: 0116 255 6286
www.lampadvocacy.co.uk

હાર્મલેસ
લેસ્ટર, લેસ્ટરશાયર અને રટલૅન્ડમાં રહેતા હોય તેવા લોકો માટે સ્વયંને હાનિ અને આત્મહત્યા નિવારણ સેવા માટે એક સમુદાય પૂરો પાડે છે.
ઈ-મેલ: leicester@harmless.org.uk ફોન: 0115 8800 280
www.harmless.org.uk

વધારાનો સામુદાયિક ટેકો

લેસ્ટર, લેસ્ટરશાયર અને રટલેન્ડમાં, વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો પર આધાર રાખતી, વિવિધ સંસ્થાઓ ઉપલબ્ધ છે જેઓ ટેકો રજૂ કરે છે.

કમ્યુનિટી એડવાઇસ એન્ડ લૉ સર્વિસ એક સ્વતંત્ર, વિનામૂલ્યે અને ગોપનીય સલાહ સેવા છે. દેવું, વેલ્ફેર (કલ્યાણ) લાભો અને આવાસ સહિતના કાયદાના વિસ્તારોમાં વિનામૂલ્યે કાનૂની સલાહ રજૂ કરે છે.
ઈ-મેલ: enquiries@cals.uk.net
ફોન: 0116 242 1120

www.cals.uk.net

સિટિઝન્સ એડવાઇસ લેસ્ટરશાયર એ દેવું, લાભો, આવાસ, કાયદા, ભેદભાવ, રોજગાર, વિદેશગમન, ગ્રાહક અને અન્ય સમસ્યાઓ સહિતના એક બહોળી શ્રેણીના મુદ્દાઓ પર વ્યવહારુ, અદ્યતન માહિતી અને સલાહ રજૂ કરે છે.
ફોન: 0808 2787970 (રટલેન્ડ)
0808 2787854 (લેસ્ટર સિટી)

www.citizensadvice.org.uk

વધારાનો સામુદાયિક ટેકો

ઓપન હેન્ડ્સ સૌથી સહેલાઇથી ભોગ બની શકે તેવા લોકો માટે તાકીદનો ટેકો અને કાળજી પૂરા પાડે છે, ખોરાકનો પુરવઠો પૂરો પાડે છે, અને અન્ય વિવિધ સેવાઓ રજૂ કરે છે જેથી વ્યક્તિઓને વ્યવહારુ મદદ અને સલાહ ઉપલબ્ધ કરાવવા થકી તેમને જીવનમાં આગળ વધવા સક્ષમ બનવામાં મદદ મળે.
ફોન: 0116 255 8672

www.openhandsleicester.org.uk

શાર્પ જે લોકો ઘરવિહોણા બન્યા હોય અથવા આવાસ સંબંધિત ગંભીર સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહ્યાં હોય તેમને માટે સમગ્ર લેસ્ટરશાયરમાં આવાસીય સલાહ, મદદ અને ટેકો પૂરાં પાડે છે.
ઈ-મેલ: info@leicestershelter.org.uk
ફોન: 0116 254 6064

www.leicestershelter.org.uk

ફોન ઍપ્સ

એવી ઘણી ફોન ઍપ્સ છે જેમને વિના મૂલ્યે ડાઉનલોડ કરી શકાય છે, જે વિવિધ મુદ્દાઓ પર ટેકો અને સલાહ પૂરાં પાડે છે. નીચે થોડાં સૂચનો છે:

સ્ટે અલાઇવ એ એક આત્મહત્યા નિવારણ માટેની ઍપ છે જેમાં તમારી, અથવા તમે જેમની ચિંતા કરતા હોવ તેમની મદદ માટે, સલામત રાખવા માટે 600થી વધુ સંસાધનો અને સાધનો છે. તેને ગ્રાસરૂટ્સ સ્યુસાઇડ પ્રિવેન્શન ચેરિટી દ્વારા એવા લોકો સાથે મળીને બનાવવામાં આવેલું છે જેમણે આ અનુભવ જાતે કર્યો હોય.

ટુગેધરઑલ એક સલામત, ઓનલાઇન સમુદાય છે જ્યાં લોકો માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીમાં સુધારો કરવા માટે એકબીજાને અનામીપણે સહાય કરે છે. એક એવા સમુદાયમાં જોડાઓ જે લોકોને તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે ટેકો શોધવા અને પૂરો પાડવા માટે સક્ષમ બનાવે છે.

કામ હાર્મ (Calm Harm) તમને સ્વયંને હાનિ પહોંચાડવાની અંતઃપ્રેરણાને પાછી ઠેલવા અને તેનું સંચાલન કરવામાં મદદ કરવા માટે પ્રવૃત્તિઓ પૂરી પાડે છે. કામ હાર્મ એ ડાયલેટિકલ બિહેવિઅરલ થેરપી (DBT) તરીકે ઓળખાતા પુરાવા-આધારિત ઉપચારના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોનો ઉપયોગ કરે છે

જો તમે ભાવનાત્મક સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહ્યાં હોવ અથવા બસ તમારા મિજાજ અને સુખાકારી વિશે વધુ જાગૃત બનવા માંગતા હોવ તો માઇન્ડડોક મદદરૂપ થાય છે. તે એક વ્યક્તિગત ઓપ આપેલ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથી છે જે દિવસના ત્રણ વખત તમારા હાલચાલ તપાસે છે.

ડિસ્ટ્રેક્ટ એ વિશ્વાસપાત્ર માહિતી પૂરી પાડે છે અને સ્વયંને હાનિ પહોંચાડતા હોય તથા જેમને આત્મહત્યાના વિચારો આવતા હોઈ શકે તેવા લોકોને ટેકો આપવા માટે લિંક્સ ધરાવે છે (ઉંમર 17+).

સામનો કરવાની વ્યૂહરચનાઓ

સામનો કરવાની વિવિધ સરળ વ્યૂહરચનાઓ છે જેમનો ઉપયોગ પડકારજનક સંજોગોમાં કરી શકાય છે. અહીં નીચે બે ઉદાહરણો છે. વધુ માહિતી માટે www.leicspart.nhs.uk/contact/urgent-help ની મુલાકાત લો

5-4-3-2-1 ચિંતા સંચાલન ટેકનિક એ પાંચ પગલાંની પ્રવૃત્તિ છે. તે ચિંતા કે ભય લાગતો હોય તેવા સમય દરમ્યાન, જ્યારે તમારું મન વિવિધ ચિંતાકારક વિચારોથી ભરેલું હોય ત્યારે તમને તમારા વર્તમાન સાથે જોડાઈ રહેવામાં મદદ કરીને ખૂબ લાભકારક બની શકે છે. આ પ્રવૃત્તિ શરુ કરતાં પહેલાં, તમારા શ્વાસ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. ધીમા, ઊંડા, લાંબા શ્વાસ તમને શાંત બની રહેવામાં મદદ કરી શકે છે અથવા વધુ શાંત સ્થિતિમાં પાછા ફરવામાં મદદ કરી શકે છે. તમારા શ્વાસ ફરી નિયમિત બને તે પછી મદદ માટે નિમ્નલિખિત પગલાંઓ અનુસરો: પોતાના નિયંત્રણમાં રહો:

5 તમારી આસપાસ તમે જેને જોઈ શકો તેવી **પાંચ** વસ્તુઓ વિશે વિચારો. તે પેન હોઈ શકે, છત પરનો એક ડાઘ, કે તમારી આસપાસનું કંઈપણ હોઈ શકે.

4 તમારી આસપાસ તમે જેને સ્પર્શી શકો તેવી **ચાર** વસ્તુઓ વિશે વિચારો. તે તમારા વાળ, તકીયો, કે તમારા પગ નીચેની જમીન હોઈ શકે.

3 તમે સાંભળી રહ્યાં હોવ તેવી **ત્રણ** વસ્તુઓ વિશે વિચારો. તે કોઈ બાહ્ય અવાજ હોઈ શકે છે. તમને તમારા પેટમાંથી ભૂખ લાગ્યાનો અવાજ સંભળાતો હોય તો તે પણ ગણાશે! તમારા શરીરની બહાર સંભળાતી વસ્તુઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

2 તમે સૂંઘી શકતા હોવ તેવી **બે** વસ્તુઓ વિશે વિચારો. તમે પોતાના ઘરે હોવ અને ચા કે કૉફીની સુંગધ આવે તેવું બને, અથવા તમે કોઈ બગીચામાં હોવ અને કાપેલા ઘાસની સુગંધ આવે એવું બને. જો તમારે કોઈ સુગંધ શોધવા થોડું ચાલવું પડે, તો તમે તમારા ઘરની આસપાસ કે બહાર ચાલી શકો છો.

1 તમે ખાવા કે પીવા માંગતા હોવ તેવી **એક** વસ્તુ વિશે વિચારો.

સામનો કરવાની વ્યૂહરચનાઓ

STOPP (સ્ટોપ) ટેકનિકનો ઉપયોગ જ્યારે તમે લાગણી હેઠળ દબાયેલા અથવા સ્પંદનયુક્ત વિચારોનો સામનો કરી રહ્યાં હોવ ત્યારે કરી શકાય છે.

S **અટકો અને પાછા ફરો.** તાત્કાલિક પગલું ભરશો નહિ. વિરામ લો.

T **એક શ્વાસ ભરો.** તમે શ્વાસ અંદર લો અને છોડો ત્યારે તમારા શ્વાસ ઉપર ધ્યાન આપો.

O **અવલોકન કરો.** હું શું વિચારી અને અનુભવી રહ્યો/રહી છું? મારું મન ક્યા શબ્દો કહી રહ્યું છે? આ હકીકત છે કે અભિપ્રાય? વર્ણનો કે મૂલ્યાંકનો? સચોટ કે બિનસચોટ? મદદરુપ કે બિન-મદદરુપ? હું કઈ બિન-મદદરુપ વિચારોની આદતનો ઉપયોગ કરી રહ્યો/રહી છું (દા.ત. મન વાંચવું, નકારાત્મક ગળણી, સૌથી ખરાબ બાબત વિશે વિચારવું)? મારા ધ્યાનનું કેન્દ્ર ક્યાં છે? હું ક્યું સાંકેતિક ચિહ્ન ઉપયોગ કરી શકું (પર્વત, બોગદું, રમતના મેદાન ઉપર ધોંસ જમાવનાર વ્યક્તિ, વિચારોની ટ્રેન, બીચ બૉલ, બસમાંના મુસાફર)?

P **બહાર આવી જાઓ.** સંજોગોને એક બાહ્ય અવલોકનકર્તા તરીકે જુઓ. દીવાલ ઉપર બેઠેલી માખી શું જોશે? શું તેને જોવાની બીજી કોઈ રીત છે? અન્ય કોઈ વ્યક્તિને મેં શું સલાહ આપી હોત? આ રીતે પ્રતિક્રિયા આપીને આ બનાવને હું ક્યો અર્થ આપું છું? હાલમાં તે કેટલું અગત્યનું છે, અને 6 મહિના પછી તે કેટલું અગત્યનું હશે?

P **જે કામ લાગતું હોય તેનો મહાવરો કરો.** જે કામ લાગતું હોય, સૌથી વધુ મદદરુપ થતું હોય તે કરો. તમારા સિદ્ધાંતો અને મૂલ્યો અનુસાર વર્તો. શું તે અસરકારક અને યોગ્ય હશે? શું તે બનાવને સપ્રમાણ છે? શું તે મારા મૂલ્યો અને સિદ્ધાંતોને જાળવી રાખે છે? મારાં પગલાંના પરિણામો ક્યા હશે?

તમારી સ્થાનિક સમિતિઓ તરફથી ટેકો

લેસ્ટર સિટી કાઉન્સિલ, લેસ્ટરશાયર કાઉન્ટી કાઉન્સિલ અને રટલૅન્ડ કાઉન્ટી કાઉન્સિલ, આ તમામ તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં ઓનલાઇન માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી અંગે ટેકો અને સાઇનપોસ્ટ રજૂ કરે છે.

Leicestershire County Council

ફર્સ્ટ કોન્ટેક્ટ પ્લસ એ એક ઓનલાઇન સાધન છે જે લેસ્ટરશાયરમાં પુખ્ત વ્યક્તિઓને એક જ જગ્યાએ મળી રહેતી હોય તેવી બહોળી શ્રેણીની સેવાઓ વિશે માહિતી મેળવવામાં મદદ કરે છે.

www.firstcontactplus.org.uk

Leicester City Council

માયચોઇસ એ લેસ્ટર સિટી વિસ્તારની અંદર રહેતા લોકો માટે કાળજી અને ટેકા માટેની સેવાની એક ડિરેક્ટરી છે.

www.mychoice.leicester.gov.uk

બેટરઑફ એ લેસ્ટરમાં રહેતા હોય તેવા લોકો માટે એક સેવા છે. બેટરઑફ તમે જે લાભો માટે પાત્ર છો તે તમને બતાવશે અને તમને તેને માટે ઓનલાઇન અરજી કરવામાં મદદ કરશે. તે નોકરીઓ કેવી રીતે શોધવી અને તેને માટે અરજી કેવી રીતે કરવી તે વિશે માહિતી પણ પૂરી પાડે છે.

www.leicester.betteroff.org.uk

Rutland County Council

સમગ્ર રટલૅન્ડમાં એવી અનેક સ્થાનિક સેવાઓ છે જેનો સંપર્ક તમે માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે સલાહ અને ટેકા માટે કરી શકો છો, તેમજ સમુદાયમાં ટેકા માટે સાઇનપોસ્ટ (સંકેત સૂચન) કરી શકો છો.

www.bit.ly/3gNBOSM

SCAN ME

તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને ટેકો પૂરી પાડતી હોય તેવી સમગ્ર લેસ્ટર,
લેસ્ટરશાયર અને રટલૅન્ડને આવરી લેતી સેવાઓ વિશે માહિતી