ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਰਥਨ

ਲੈਸਟਰ, ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਰਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

Better Mental Health For all

Leicester, Leicestershire and Rutland Health and Wellbeing Partnership

NHS

V1 ਨਵੰਬਰ 2022

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਸਾਰ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭਣੀ ਹੈ

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

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6.30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

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

ਜ਼ਰੂਰੀ

ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

*ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰਲ ਐਕਸੈਸ ਪੌਇੰਟ (ਕੇਂਦਰੀ ਪਹੁੰਚ ਬਿੰਦੂ) ਫ੍ਰੀਫੋਨ **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।

ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੈ:
www.leicspart.nhs.uk/service/crisis-cafes/

ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਮੈਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ

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

Better Mental Health For all

CALL 111

vita health group

NHS Leicester, Leicestershire and Rutland

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰਲ ਐਕਸੈਸ ਪੌਇੰਟ	3
ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ	4
ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਲੈਸਟਰ ਅਤੇ ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ	5
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ (MHWRSS)	8
ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ/ਗੱਲਬਾਤ ਥੈਰੇਪੀਆਂ	10
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ	12
ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ	13
ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਰਿਕਵਰੀ ਕਾਲਜ	15
ਐਵਰੀ ਮਾਇੰਡ ਮੈਟਰਜ	16
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਸੇਵਾਵਾਂ	17
ਵਧੀਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ	21
ਫੋਨ ਐਪਾਂ	23
ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ	24
ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਸਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ	26

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰਲ ਐਕਸੈਸ ਪੌਇੰਟ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੈਂਟਰਲ ਐਕਸੈਸ ਪੌਇੰਟ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ, ਇਹ ਸੇਵਾ ਕੁਝ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੈਂਟਰਲ ਐਕਸੈਸ ਪੌਇੰਟ ਫੋਨ ਸੇਵਾ: **0808 800 3302**

ਕਿਸੇ ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਿੱਚ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ - ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ - ਤੁਰੰਤ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ, ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ NHS 111 ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। www.signvideo.co.uk/nhs111/

ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਿਨਾਂ, ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਜਾਓ।

Crisis Cafés
local help for your mental health

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

ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਲੈਸਟਰ ਸਿਟੀ

ਆਇਲਸਟੋਨ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਮੈਟਰਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
Aylestone Baptist Church, Lutterworth Road, Lutterworth, Leicestershire, LE2 8PE
ਫੋਨ: 07816 350 215 ਈਮੇਲ: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

ਡੀਮੋਂਟਫੋਰਟ ਸਟੂਡੈਂਟ ਯੂਨੀਅਨ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਮੈਟਰਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
DeMontfort University Students Union, Mill Lane, Leicester, LE2 7DR
ਫੋਨ: 07816 350 215 ਈਮੇਲ: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

ਪੀਪੁਲ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਪੀਪੁਲ ਸੈਂਟਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
Peepul Centre, Orchardson Avenue, Leicester, LE4 6DP
ਫੋਨ: 0116 261 6000 (ਮੁੱਖ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ)

ਲੈਸਟਰ ਸਿਟੀ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਟਰਨਿੰਗ ਪੌਇੰਟ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
David Wilson Foundation Centre, St Martin’s House, 7 Peacock Lane, Leicester, LE1 5PZ
ਈਮੇਲ: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk

ਲੈਸਟਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਮੈਟਰਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
Leicester University Students Union, Percy Gee Building, University Road Leicester, LE1 7RH
ਫੋਨ: 07816 350 215 ਈਮੇਲ: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

ਵੈਸਟ ਐਂਡ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਮੈਟਰਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
Robert Memorial Hall, 147 Narborough Road, Leicester, LE3 0PD
ਫੋਨ: 07816 350 215 ਈਮੇਲ: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ

ਬੀਕਨ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਬੀਕਨ ਕੇਅਰ ਐਂਡ ਐਡਵਾਈਸ CIC ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
The Wellbeing Hub, Lutterworth Leisure Centre, Coventry Road, Leicester, LE17 4RB
ਫੋਨ: 0755 1940 068 (ਕੈਫੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)

ਕੋਲਵਿਲੇ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਮਾਰਲੇਨ ਰੀਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਕਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
Marlene Reid Community Action, 85 Belvoir Road, Coalville, Leicestershire, LE67 3PH
ਫੋਨ: 01530 510515

ਹਿਨਕਲੇ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਟਰਨਿੰਗ ਪੌਇੰਟ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
Hinckley Baptist Church, Baptist Walk, Hinckley, Leicestershire, LE10 1PR
ਈਮੇਲ: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk

ਲਫਬਰੋ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਟਰਨਿੰਗ ਪੌਇੰਟ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
Loughborough Wellbeing Centre, Asha House, 63 Woodgate, Loughborough, Leicestershire LE11 2TZ
ਈਮੇਲ: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk

ਲਫਬਰੋ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਮੈਟਰਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
Student Services, Bridgeman Building, Loughborough University, Epinal Way, Loughborough, Leicestershire, LE11 3TU
ਫੋਨ: 07816 350 215 ਈਮੇਲ: mhm.leicestercrisiscafes@nhs.net

ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ

ਮਾਰਕੀਟ ਹਾਰਬਰੋ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਟਰਨਿੰਗ ਪੌਇੰਟ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
The Symington Building, Adam & Eve Street, Market Harborough, Leicester, LE16 7LT
ਈਮੇਲ: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk

ਮੇਲਟਨ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਸਨੀ ਸਕਾਈਜ਼ CIC ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
Melton Mowbray Country Park Café, Wymondham Way, Melton Mowbray, Leicestershire LE13 1HX
ਫੋਨ: 07486 594 363

ਓਡਬੀ ਐਂਡ ਵਿਗਸਟਨ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਕੈਫੇ - ਟਰਨਿੰਗ ਪੌਇੰਟ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
2022 ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਲਾਂਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.leicspart.nhs.uk/services/crisis-cafes ਦੇਖੋ।
ਈਮੇਲ: leicestershire.helpline@turning-point.co.uk

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ (MHWRSS)

ਇਹ ਸੇਵਾ 18+ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ, ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਰਥਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸੰਸਥਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਹੈ।

NCHA Care and Support

ਚਾਰਨਵੁੱਡ ਅਤੇ ਮੇਲਟਨ - ਨੌਟਿੰਘਮਸ਼ਾਇਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
ਪਤਾ: Unit B, The Point, Granite Way, Mountsorrel, Leicestershire, LE12 7TZ
ਈਮੇਲ: charnwoodandmeltonmh@ncha.org.uk
ਹਵਾਲੇ: referralsCMMH@ncha.org.uk
ਫੋਨ: 0800 434 6126
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.ncha.org.uk/talk-to-us

P3 PEOPLE POTENTIAL POSSIBILITIES

ਲੈਸਟਰ ਸਿਟੀ ਅਤੇ ਰਟਲੈਂਡ - ਲੋਕ, ਸਮਰੱਥਾ, ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ
ਈਮੇਲ: leicestermhwrss@p3charity.org / rutlandmhwrss@p3charity.org
ਫੋਨ: 0808 178 0960
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.bit.ly/3C6wHUC (ਰਟਲੈਂਡ)
www.bit.ly/3C9W6wy (ਲੈਸਟਰ ਸਿਟੀ)

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ (MHWRSS)

ਨੋਰਥ ਵੈਸਟ ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ, ਹਿਨਕਲੇ ਅਤੇ ਬੋਸਵਰਥ - ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ
ਪਤਾ: The Crescent, 27 King Street, Leicester, LE1 6RX
ਈਮੇਲ: nwleicshbos.mhm@nhs.net
ਫੋਨ: 0300 323 0189
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.mhm.org.uk/mental-health-wellbeing-recovery-service

---

ਬਲੈਬੀ, ਓਡਬੀ ਅਤੇ ਵਿਗਸਟਨ ਅਤੇ ਹਾਰਬੋਰੋ - ਲੈਸਟਰ ਲਾਈਫ ਲਿੰਕਸ
ਪਤਾ: First Floor, 60 Charles Street, Leicester, LE1 1FB
ਈਮੇਲ: leicestershire.lifelinks@richmondfellowship.org.uk
ਫੋਨ: 0800 0234 575
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.rlifelinks.co.uk

ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ/ਗੱਲਬਾਤ ਥੈਰੇਪੀਆਂ

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਲੈਸਟਰ, ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਜਾਂ ਰਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੱਲਬਾਤ ਥੈਰੇਪੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

VitaMinds ਲੈਸਟਰ, ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਰਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੀ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ GP ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ NHS ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.bit.ly/3E2ieM0
ਫੋਨ: 0330 094 5595

ਲੈਸਟਰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਲੈਸਟਰ, ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਰਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ 2 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣਾ, ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ, ਅਤੀਤ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਸੋਗ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਲਾਗਤਾਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.leicestercounsellingcentre.co.uk
ਫੋਨ: 0116 255 8801
ਈਮੇਲ: admin@leicscounselling.co.uk

ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ/ਗੱਲਬਾਤ ਥੈਰੇਪੀਆਂ

the CENTRE
LESBIAN GAY BI & TRANS

ਲੈਸਟਰ LGBT+ ਸੈਂਟਰ ਲੈਸਟਰ ਸਿਟੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਿਫ਼ਾਇਤੀ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਰਾਏ ਬਣਾਏ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਲਿੰਗਕਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.leicesterlgbtcentre.org
ਫੋਨ: 0116 254 7412
ਈਮੇਲ: info@leicesterlgbtcentre.org

---

relate
the relationship people

ਰਿਲੇਟ ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ਜੋ ਬਾਲਗਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ (ਜੋੜਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ), ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹ, ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਥੈਰੇਪੀ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖਰਚੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.relateleicestershire.org.uk
ਫੋਨ: 0116 254 3011
ਈਮੇਲ: reception@rllr.org.uk

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ 24/7 ਫੋਨਲਾਈਨ, MHCAP (ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰਲ ਐਕਸੈਸ ਪੌਇੰਟ) ਨਾਲ 0808 800 3302 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੇਠਾਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਰੀਟਨਜ਼

ਜਦੋਂ ਜੀਵਨ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਮਾਰੀਟਨਜ਼ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਰਾਤ ਵੇਲੇ, ਸਾਲ ਦੇ 365 ਦਿਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 116 123 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਬ੍ਰਾਂਚ ਲੱਭਣ ਲਈ www.samaritans.org 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸੇਨਲਾਈਨ (SANEline)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 0300 304 7000 'ਤੇ (ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ - 10 ਵਜੇ) SANEline ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਵਾਬ ਲਈ support@sane.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

Combat Stress (ਤਣਾਅ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੂਕੇ ਆਰਮਡ ਫੋਰਸਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 0800 138 1619 'ਤੇ ਕੰਬੈਟ ਸਟ੍ਰੈਸ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ 07537 173683 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸਵਿੱਚਬੋਰਡ

ਫੋਨ 'ਤੇ LGBTQIA+ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਨ-ਸਟਾਪ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਵਿੱਚਬੋਰਡ ਨੂੰ 0300 330 0630 (ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਚੈਟ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Health for Under 5s

ਹੈਲਥ ਫਾਰ ਅੰਡਰ 5s 0 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
www.healthforunder5s.co.uk

Health for Kids!

ਹੈਲਥ ਫਾਰ ਕਿਡਜ਼ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
www.healthforkids.co.uk

HEALTH FOR TEENS

ਹੈਲਥ ਫਾਰ ਟੀਨਜ਼ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵੱਡੇ ਹੋਣਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸਮੇਤ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
www.healthforteens.co.uk

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ChatHealth

ਚੈਟ-ਹੈਲਥ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ (11-19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ) ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਿੰਗ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

www.chathealth.co.uk

kooth

ਕੂਥ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ।

www.kooth.com

childline

ONLINE, ON THE PHONE, ANYTIME

childline.org.uk | 0800 1111

ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ 19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ। 0800 1111 'ਤੇ ਕਾਲਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।

www.childline.org.uk

ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਰਿਕਵਰੀ ਕਾਲਜ

ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਰਿਕਵਰੀ ਕਾਲਜ ਇੱਕ NHS ਕਾਲਜ ਹੈ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ NHS ਟਰੱਸਟ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਿਕਵਰੀ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਵਿਦਿਅਕ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਲਜ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੋਰਸ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਬਣਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਜੋ ਉਹ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਰਸ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਸਮਝ / ਅਨੁਭਵ
- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ
- ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ
- ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਤੁਸੀਂ ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਰਿਕਵਰੀ ਕਾਲਜ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
ਫੋਨ: 0116 2951196
ਈਮੇਲ: LPT.Recoverycollege@nhs.net
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.leicspart.nhs.uk/service/leicestershire-recovery-college/

hope - control - opportunity

ਬੈਟਰ ਹੈਲਥ - ਐਵਰੀ ਮਾਇੰਡ ਮੈਟਰਜ਼

ਬੈਟਰ ਹੈਲਥ - ਐਵਰੀ ਮਾਇੰਡ ਮੈਟਰਜ਼ (ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ - ਹਰ ਮਨ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ) ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ NHS ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਨੁਕਤੇ ਅਤੇ ਸਲਾਹਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸਦੀ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਮੁਫ਼ਤ NHS-ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਮਾਇੰਡ ਪਲਾਨ ਹੈ, ਜੋ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਪੰਜ ਛੋਟੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਕੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ, ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

www.nhs.uk/every-mind-matters

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਲੈਸਟਰ, ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਰਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਾਹਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

The Centre Project
Reducing isolation
Promoting wellbeing

ਸੈਂਟਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ
ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਚੈਰਿਟੀ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
ਈਮੇਲ: info@centreproject.org
ਫੋਨ: 0116 255 4013
www.centreproject.org

BritishRedCross

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਲੈਸਟਰ ਅਤੇ ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ, ਸ਼ਰਣਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਸਹਾਰਾ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਏਜੰਸੀਆਂ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕੇਸ ਦਾ ਕੰਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
ਈਮੇਲ: rsleicester@redcross.org.uk
ਫੋਨ: 0116 479 0900

ADHAR

ਅਧਾਰ
ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ (ਪਰ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ) ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਈਮੇਲ: admin.box@adharproject.org
ਫੋਨ: 0116 220 0070
www.adharproject.org

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਫਰਸਟ ਸਟੈਪ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋਇਆ ਹੈ।
ਈਮੇਲ: contact@firststepleicester.org.uk ਫੋਨ: 0116 254 8535
www.firststepleicester.org.uk

ਜੈਕਿਨ - ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਲਾਹ
ਗੈਰ-ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਈਮੇਲ: support@jakin-counselling.co.uk ਫੋਨ: 07599 397 938
www.jakin-counselling.co.uk

CRUSE (ਕਰੂਜ਼)
ਸੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਈਮੇਲ: leicester@cruse.org.uk ਫੋਨ: 0116 288 4119
www.cruse.org.uk

ਨਿਊ ਫਿਊਚਰਜ਼
ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਸੈਂਟਰ।
ਈਮੇਲ: info@new-futures.org.uk ਫੋਨ: 0116 251 0803
www.new-futures.org.uk

ਕੇਅਰਰਸ ਸੈਂਟਰ
ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਚੈਰਿਟੀ ਜੋ ਲੈਸਟਰ, ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਰਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਭੁਗਤਾਨ ਨਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਈਮੇਲ: enquiries@thecarerscentre.org.uk ਫੋਨ: 0116 251 0999
www.facebook.com/TheCarersCentreLLR

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਕਿਊਟਜ਼ੇਲ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ
ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।
ਫੋਨ: 0333 101 4280
www.quetzal.org.uk

ਜੈਸਮੀਨ ਹਾਊਸ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਹੋਈ ਹੈ।
ਈਮੇਲ: admin@jasminehouse.org.uk ਫੋਨ: 0116 255 5962
www.jasminehouse.org.uk

ਲੌਰਾ ਸੈਂਟਰ
ਸੋਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਈਮੇਲ: info@thelauracentre.org.uk ਫੋਨ: 0116 254 4341
www.thelauracentre.org.uk

ਐਸ.ਓ.ਬੀ.ਐਸ.
ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਕੇ ਸੋਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਈਮੇਲ: email.support@uksobs.org ਫੋਨ: 0300 111 5065
(ਸੋਮਵਾਰ ਅਤੇ ਮੰਗਲਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ)
www.uksobs.org

ਏਜ ਯੂਕੇ
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ/ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ।
ਈਮੇਲ: enquiries@ageukleics.org.uk ਫੋਨ: 0116 299 2233
www.ageukleics.org.uk

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਸੇਵਾਵਾਂ

POhWER

ਇਹ ਸੁਤੰਤਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਕਾਲਤ (**Independent Mental Health Advocacy** ਜਾਂ **IMHA), ਸੁਤੰਤਰ** ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਐਡਵੋਕੇਸੀ (**Independent Mental Capacity Advocacy** ਜਾਂ **IMCA**) ਅਤੇ **NHS** ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਕਾਲਤ ਲਈ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਵਾਲੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਕੀਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਅਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਈਮੇਲ: pohwer@pohwer.net ਫੋਨ: 0300 456 2370

www.pohwer.net/leicestershire

ਲਫਬਰੋ ਵੈਲਬੀਂਗ ਸੈਂਟਰ

ਬਾਲਗਾਂ (18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲਫਬਰੋ ਅਤੇ ਓਖਮ, ਰਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵੈਲਬੀਂਗ ਕੈਫੇ ਅਤੇ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਵੈਲਬੀਂਗ ਹੱਬ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਈਮੇਲ: admin@loughboroughwellbeing.com

www.thewellbeingcafe.org

LAMP

ਲੈਸਟਰ, ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਰਟਲੈਂਡ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਕਾਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਈਮੇਲ: info@lampdirect.org.uk

ਫੋਨ: 0116 255 6286

www.lampadvocacy.co.uk

ਹਾਰਮਲੈਸ

ਲੈਸਟਰ, ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਰਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸੋਗ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਈਮੇਲ: leicester@harmless.org.uk ਫੋਨ: 0115 8800 280

www.harmless.org.uk

ਵਧੀਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਏਜੰਸੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲੈਸਟਰ, ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਰਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਐਡਵਾਈਸ ਐਂਡ ਲਾਅ ਸਰਵਿਸ (ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਸੇਵਾ) ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ, ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਕਰਜ਼ਾ, ਭਲਾਈ ਲਾਭ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸਮੇਤ, ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਈਮੇਲ: enquiries@cals.uk.net
ਫੋਨ: 0116 242 1120

www.cals.uk.net

ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਐਡਵਾਈਸ ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਵਿਆਪਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ, ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਜ਼, ਲਾਭ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਕਨੂੰਨੀ, ਵਿਤਕਰਾ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਖਪਤਕਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
ਫੋਨ: 0808 2787970 (ਲੈਸਟਰ ਸਿਟੀ) 0808 2787854 (ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ)

www.citizensadvice.org.uk

ਵਧੀਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ

Open Hands
compassion in action

ਓਪਨ ਹੈਂਡਜ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ - ਵਿਹਾਰਕ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ - ਕਈ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਫੋਨ: 0116 255 8672

www.openhandsleicester.org.uk

SHARP Shelter Housing Advice & Research Project
Registered Charity No: 1000515

SHARP ਪੂਰੇ ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ, ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੇਘਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
ਈਮੇਲ: info@leicestershelter.org.uk
ਫੋਨ: 0116 254 6064

www.leicestershelter.org.uk

ਫੋਨ ਐਪਾਂ

ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫੋਨ ਐਪਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

ਸਟੇ ਅਲਾਈਵ ਇੱਕ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਐਪ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ 600 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਗ੍ਰਾਸਰੂਟਸ ਸੁਸਾਈਡ ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ ਚੈਰਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਟੁਗੈਦਰਆਲ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਔਨਲਾਈਨ ਭਾਈਚਾਰਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਗੁੰਮਨਾਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਲਮ ਹਾਰਮ ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਲਮ ਹਾਰਮ, ਡਾਇਲੈਕਟੀਕਲ ਬਿਹੇਵੀਅਰਲ ਥੈਰੇਪੀ (DBT) ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

MindDoc (ਮਾਇੰਡ ਡੋਕ) ਉਸ ਵੇਲੇ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਥੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲ-ਚਾਲਕ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ।

DistrACT (ਡਿਸਟਰ-ਐਕਟ) ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਲਿੰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (17+ ਉਮਰ)।

ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦੋ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.leicspart.nhs.uk/contact/urgent-help 'ਤੇ ਜਾਓ

5-4-3-2-1 ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤਕਨੀਕ ਇੱਕ ਪੰਜ-ਪੜਾਅ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉਛਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਹੌਲੀ, ਡੂੰਘੇ, ਲੰਬੇ ਸਾਹ, ਸ਼ਾਂਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ:

5 **ਪੰਜ** ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਪੈੱਨ, ਛੱਤ 'ਤੇ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

4 **ਚਾਰ** ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ, ਸਿਰਹਾਣਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਹੇਠਲੀ ਜ਼ਮੀਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

3 **ਤਿੰਨ** ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੀ ਗੁੜ-ਗੁੜ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ! ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

2 **ਦੋ** ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਦੀ ਮਹਿਕ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਘਾਹ ਨੂੰ ਸੁੰਘ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਕ ਲੱਭਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅੰਦਰ, ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1 **ਇੱਕ** ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

STOPP ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਾਵੀ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ।

S **ਰੁਕੋ (Stop) ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਓ।** ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾ ਕਰੋ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਰੁਕੋ।

T **ਸਾਹ ਲਓ (Take a breath)।** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

O **ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ (Observe)।** ਮੈਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ? ਮੇਰਾ ਮਨ ਕਿਹੜੇ ਸ਼ਬਦ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਤੱਥ ਹੈ ਜਾਂ ਰਾਏ? ਵਰਣਨ ਜਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ? ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ? ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ? ਮੈਂ ਕਿਹੜੀ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਸੋਚਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵਰਤ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਮਨ-ਪੜ੍ਹਨਾ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਫਿਲਟਰ, ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ)? ਮੇਰਾ ਧਿਆਨ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਰੂਪਕ ਵਰਤ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ (ਪਹਾੜ, ਸੁਰੰਗ, ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ, ਸੋਚ ਵਾਲੀ ਰੇਲਗੱਡੀ, ਬੀਚ ਬਾਲ, ਬੱਸ ਵਿਚ ਸਵਾਰ ਯਾਤਰੀ)?

P **ਪਿੱਛੇ ਹੋ ਜਾਓ (Pull back)।** ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਹਰੀ ਨਿਰੀਖਕ ਵਜੋਂ ਦੇਖੋ। ਕੰਧ 'ਤੇ ਬੈਠੀ ਮੱਖੀ ਨੂੰ ਕੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ? ਕੀ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ? ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵਾਂਗਾ/ਦੇਵਾਂਗੀ? ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰ ਕੇ ਮੈਂ ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਕੀ ਅਰਥ ਦੇ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ? ਇਹ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਵੇਗਾ?

P **ਉਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ (Practise) ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।** ਉਹ ਕਰੋ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਕੀ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਇਹ ਘਟਨਾ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਮੇਰੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ? ਮੇਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕੀ ਹੋਣਗੇ?

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਸਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ

ਲੈਸਟਰ ਸਿਟੀ ਕਾਉਂਸਿਲ, ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਕਾਉਂਟੀ ਕਾਉਂਸਿਲ ਅਤੇ ਰਟਲੈਂਡ ਕਾਉਂਟੀ ਕਾਉਂਸਿਲ ਸਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਔਨਲਾਈਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕੋਲ ਭੇਜਦੇ ਹਨ।

Leicestershire County Council

ਫਸਟ ਕਾਂਟੈਕਟ ਪਲੱਸ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਟੂਲ ਹੈ ਜੋ ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

www.firstcontactplus.org.uk

Leicester City Council

MyChoice (ਮਾਈ-ਚੌਇਜ਼) ਲੈਸਟਰ ਸਿਟੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਹੈ।

www.mychoice.leicester.gov.uk

ਬੈਟਰਆਫ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਲੈਸਟਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੈਟਰਆਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਲਾਭ ਦਿਖਾਏਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਇਹ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

www.leicester.betteroff.org.uk

Rutland County Council

ਰਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

www.bit.ly/3gNBOSM

SCAN ME

ਲੈਸਟਰ, ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਰਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।