



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।



**Leicester, Leicestershire
and Rutland**
Health and Wellbeing Partnership



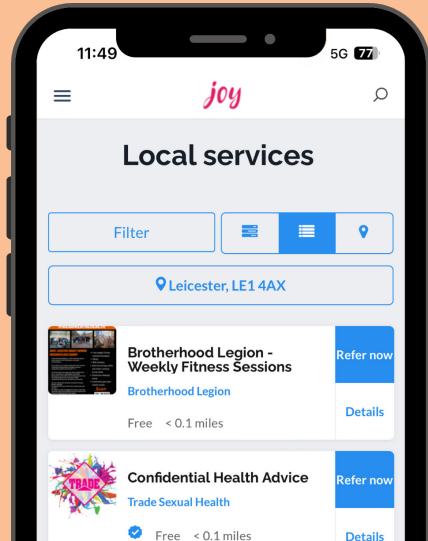
ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

Joy (ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ)	3
ਜਲਦ ਸਾਰ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ	4
ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰਲ ਐਕਸੈਸ ਪੌਇੰਟ	5
ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕੈਫੇ	6
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ (MHWSS)	7
ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ/ਗੱਲਬਾਤ ਥੈਰੇਪੀਆਂ	9
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ	11
ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ	12
ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਰਿਕਵਰੀ ਕਾਲਜ	14
ਐਵਰੀ ਮਾਇੰਡ ਮੈਟਰਜ਼	15
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਸੇਵਾਵਾਂ	16
ਵਧੀਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ	22
ਫੋਨ ਐਪਾਂ	24
ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ	25
ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਸਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ	27

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ Joy ਨਾਮਕ ਨਵੀਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Joy ਲੈਸਟਰ, ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਰਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ NHS ਦੇ ਫੰਡ ਨਾਲ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਮੂਹਾਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪੋਸਟਕੋਡ ਪਾ ਕੇ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿਖਾਏਗਾ।

LLRjoy.com



joy

ਆਪਣੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਚੁਣੋ

ਪੋਸਟਕੋਡ ਅਨੁਸਾਰ ਫਿਲਟਰ ਕਰੋ

ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭੋ

3

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 ਹੁਣੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਫੋਨ 'ਤੇ 24/7 ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰਲ ਐਕਸੈਸ ਪੌਇੰਟ ਨੂੰ **0808 800 3302** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸਰੀਰਕ, ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ NHS 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਿਕਲਪ 2)

ਕਿਸੇ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕੈਫੇ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੈ: www.leicspart.nhs.uk/service/neighbourhood-mh-cafes

ਸੰਕਟਕਾਲ

ਮੈਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ

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

ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ

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 ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ 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 ਦੇ 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/

ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕੈਫੇ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ
ਡ੍ਰਾਪ-ਇਨ ਸਹਾਇਤਾ

ਲੈਸਟਰ, ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਰਟਲੈਂਡ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਫੈਲੇ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕੈਫੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸਟਾਫ਼ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਓ ਅਤੇ ਗੁਪਤਤਾ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਬੱਸ ਆ ਜਾਓ ਜਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ ਕੈਫੇ ਲੱਭਣ, ਖੁੱਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪਤਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ:

www.leicspart.nhs.uk/service/neighbourhood-mh-cafes



Neighbourhood
Mental Health
Cafés



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

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



**The Leicester
Counselling Centre**

Supporting the people of Leicester,
Leicestershire and Rutland since 1981

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 ਮੁਫਤ 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 ਮੁਫਤ 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



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.nhs.uk



Tellmi (ਟੇਲਮੀ) 11 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਡਿਜੀਟਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਲੈਸਟਰ, ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਰਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ Tellmi ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਦੇ ਐਪ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

www.tellmi.help

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 ਮੁਫਤ ਹਨ।

www.childline.org.uk



ਮਾਈ ਸੈਲਫ ਰੈਫਰਲ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਲੈਸਟਰ, ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਰਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਦਦ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹਨ।

www.myselfreferral-llr.nhs.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-ਕੇਂਦਰਿਤ 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 ਦੀਆਂ 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/



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 ਮੁਫਤ 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

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ

ਐਵਰੀ ਮਾਇੰਡ ਮੈਟਰਜ਼ ਵਿੱਚ ਖੋਜੋ ਕਰੋ



ਵਿਸ਼ੇਸ਼ 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।



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



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



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

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ

FIRST STEP

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



Quetzal ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਫੋਨ: 0333 101 4280
www.quetzal.org.uk

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ



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-ਗੁਸਤ 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

SOBS

ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਕੇ ਸੋਗ-ਗੁਸਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

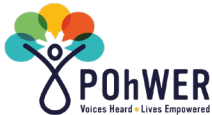
ਈਮੇਲ: email.support@uksobs.org ਫੋਨ: 0300 111 5065

(ਸੋਮਵਾਰ ਅਤੇ ਮੰਗਲਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ)

www.uksobs.org



ਵਿਸ਼ੇਸ਼ 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

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 ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

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

www.harmless.org.uk

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ



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.claspthecarerscentre.org.uk



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

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ



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 ਹੱਥ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਈਮੇਲ: admin@loughboroughwellbeing.com

www.thewellbeingcafe.org

GamCare

GamCare ਨੈਸ਼ਨਲ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਸਪੋਰਟ ਹੌਟਲਾਈਨ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ 24/7 ਅਤੇ ਸਾਲ ਦੇ 365 ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਮੁਫਤ, ਲਚਕੀਲਾ, ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਰਣੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕੋਈ ਉਡੀਕ ਸੂਚੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ: 0808 8020 133

www.gamcare.org.uk

CRUSE (ਕਰੂਜ਼)

ਸੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਈਮੇਲ: leicester@cruse.org.uk ਫੋਨ: 0116 288 4119

www.cruse.org.uk

Cruse Bereavement
Support

ਵਧੀਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ

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



ਕਮਿਊਨਿਟੀ 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 ਕਰਜ਼ਾ, ਲਾਭ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਕਾਨੂੰਨੀ, ਵਿਤਕਰਾ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਖਪਤਕਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਫੋਨ: 0808 2787970 (ਲੈਸਟਰ ਸਿਟੀ) 0808 2787854

(ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ)

www.citizensadvice.org.uk

ਵਧੀਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ



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



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

ਮੁਫਤ 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।



ਟੁਗੈਦਰਅਲ 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, ਡਾਇਲੈਕਟੀਵਲ 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 ਮੁਝ 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 ਦੇ 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 ਪੈਨ, 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 ਆਵੇਗਾਮੀਲ 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।



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



MyChoice (ਮਾਈ-ਚੋਇਸ) 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



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