

HELP

SUPPORT

ADVICE

GUIDANCE

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી અંગે ટેકો

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



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



વિષયવસ્તુ

જોય	3
ઝડપી સારાંશ: માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહયોગ	4
માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેન્ટ્રલ એક્સેસ પોઈન્ટ	5
પડોશના માનસિક સ્વાસ્થ્ય કાફે	6
માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુખાકારી અને પુનઃપ્રાપ્તિ સહાય સેવા (MHWRSS)	7
પરમર્શ / વાતચીત કરવાની થેરાપી	9
માનસિક સ્વાસ્થ્ય હેલ્પલાઈન અને ઓનલાઈન સહયોગ	11
યુવાન લોકો અને બાળકો માટે સહયોગ	12
લેસ્ટરશાયર રિકવરી કોલેજ	14
એવરી માઇન્ડ મેટર્સ (દરેકનું મન મહત્વપૂર્ણ છે)	15
નિષ્ણાંત સેવાઓ	16
અતિરિક્ત સમુદાય સહયોગ	22
ફોન એપ્સ	24
સામનો કરવાની વ્યૂહરચનાઓ	25
તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલ તરફથી સહયોગ	27

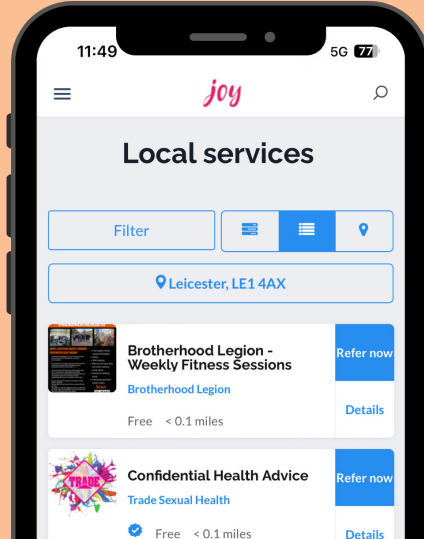
આ પુસ્તિકામાં તમને તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીમાં સહયોગ આપવા માટે ઘણી બધી સંસ્થાઓ અને માહિતી મળશે. તમે તે બધાને જોય નામની નવી વેબસાઇટ પર શોધી શકો છો.

જોય એ લેસ્ટર, લેસ્ટરશાયર અને રૂટલેન્ડમાં રહેતા લોકો માટે NHS દ્વારા ભંડોળ પૂરું પાડવામાં આવતી નવી વેબસાઇટ છે. તે તમને તમારા માટે સ્થાનિક, તમારી જરૂરિયાતો અને રુચિઓને અનુરૂપ જૂથો, સેવાઓ અને પ્રવૃત્તિઓ સાથે લિંક કરવા માટે બનાવવામાં આવી છે. તમે તમારો પોસ્ટકોડ ઉમેરી અને શોધ કરો તો તે તમારી નજીકની સેવાઓને સૂચિબદ્ધ કરશે.

LLRjoy.com



joy



તમારી રુચિઓ
પસંદ કરો

પોસ્ટકોડ દ્વારા
ફિલ્ટર કરો

ઉપલબ્ધ
સેવાઓ શોધો

3

તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે સમર્થન ક્યાંથી મેળવવું તે અંગેનો ઝડપી સારાંશ

NHS

લેસ્ટર, લેસ્ટરશાયર અને રૂટલેન્ડમાં તમારા માટે અથવા તમે જેની કાળજી રાખતા હો તેના માટે યોગ્ય સમર્થન ક્યાંથી મેળવવું

બિન-તાકીદનું

મને મારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે સહયોગની જરૂર છે

સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 8 થી 6.30 વાગ્યા સુધી તમારા GP પ્રેક્ટિસનો સંપર્ક કરો.

VitaMinds (વાતચીત થેરાપી સેવા) માટે **0330 094 5595** પર કોલ કરો.

તાકીદનું

મને અત્યારે જ મારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે મદદની જરૂર છે

ફોન પર 24/7 સપોર્ટ ઉપલબ્ધ છે, તમે **0808 800 3302** પર માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેન્ટ્રલ એક્સેસ પોઈન્ટ પર કોલ કરી શકો છો

શારીરિક, તબીબી અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ માટે NHS 111 પર કોલ કરો (માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે વિકલ્પ 2)

પડોશના માનસિક સ્વાસ્થ્ય કાફેની મુલાકાત લો. સ્થળોની સંપૂર્ણ સૂચિ અમારી વેબસાઇટ પર:

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

કટોકટી

મને શારીરિક સ્વાસ્થ્યની કટોકટી છે

જો જીવનું જોખમ હોય તો **999** પર કોલ કરો.

4



NHS
Leicester, Leicestershire
and Rutland

તાત્કાલિક માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહયોગ

જો તમને, અથવા તમે જેની કાળજી રાખતા હો, તેમને તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે તાત્કાલિક સલાહ અથવા સમર્થનની જરૂર હોય, તો તમે અમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેન્ટ્રલ એક્સેસ પોઈન્ટ પર દિવસના 24 કલાક, અઠવાડિયાના સાતેય દિવસ વિના મૂલ્યે અને વિશ્વાસપૂર્વક કોલ કરી શકો છો.

કૃપા કરીને નોંધ કરો, આ સેવા ચોક્કસ સમયે વ્યસ્ત હોઈ શકે છે અને તમારે તમારા કોલનો જવાબ મળે તેની રાહ જોવી પડી શકે છે.

સેન્ટ્રલ એક્સેસ પોઈન્ટ ફોન સેવા: **0808 800 3302**

કટોકટીમાં

જો તમને નુકસાનના તાત્કાલિક જોખમ વિશે ચિંતિત હોય તો - પોતાને અથવા અન્ય કોઈને - **999** પર ફોન કરો.

શારીરિક, તબીબી અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ માટે તમે **NHS 111** ને કોલ કરી શકો છો. www.signvideo.co.uk/nhs111/

પડોશના માનસિક સ્વાસ્થ્ય કાફે

જ્યારે તમે સામનો કરવા માટે સંઘર્ષ કરી રહ્યાં હોવ ત્યારે સપોર્ટ પર આવો

લેસ્ટર, લેસ્ટરશાયર અને રુટલેન્ડની આસપાસ નેબરહુડ મેન્ટલ હેલ્થ કાફે આવેલા છે, જે પ્રશિક્ષિત અને સહાયક સ્ટાફ દ્વારા ચલાવવામાં આવે છે, જેઓ તમને સાંભળવા અને તમને સૌથી વધુ જરૂર હોય ત્યારે વ્યવહારિક સહાય પ્રદાન કરવા માટે ઉપલબ્ધ હોય છે.

આવો અને વિશ્વાસપૂર્વક અમારી સાથે વાત કરો, બસ અહીં આવો અથવા એપોઇન્ટમેન્ટ બુક કરો.

તમારું સ્થાનિક કાફે શોધવા, ખુલવાનો સમય અથવા એપોઇન્ટમેન્ટ બુક કરવા માટે કૃપા કરીને નીચેની વેબસાઇટની મુલાકાત લો અથવા QR કોડ સ્કેન કરો:

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



Neighbourhood
Mental Health
Cafés



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 - નોટિંગહામશાયર 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 રટલેન્ડ - લોકો, ક્ષમતા, સંભાવનાઓ
ઈ-મેલ: leicesteranhwrss@p3charity.org / rutlandanhwrss@p3charity.org
ફોન: 0808 178 0960
વેબસાઇટ: www.bit.ly/3C6wHUC (રટલેન્ડ)
www.bit.ly/3C9W6wy (લેસ્ટર સિટી)

ધ મેન્ટલ હેલ્થ વેલબીઇંગ એન્ડ 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 રટલેન્ડમાં, વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો પર આધાર રાખતી, વિવિધ વાતચીત આધારિત ઉપચાર સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. મુખ્ય પ્રદાતાઓમાંના થોડા નીચે જણાવેલા છે.



વિટામાઇન્ડ્સ એ લેસ્ટર, લેસ્ટરશાયર અને રટલેન્ડમાં 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



**The Leicester
Counselling Centre**

Supporting the people of Leicester,
Leicestershire and Rutland since 1981

લેસ્ટર કાઉન્સેલિંગ સેન્ટર એ લેસ્ટર, લેસ્ટરશાયર અને રટલેન્ડમાં 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, નાણાકીય 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 હેલ્પલાઇનનો અને ઓનલાઇન ટેકો

જો તમને લાગતું હોય કે તમારી માનસિક સ્વાસ્થ્ય 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 એક્સેસ પોઇન્ટ)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 કોલ 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 કોલ 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 કોલ 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 કોલ 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 ફોર 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 ફોર 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 ફોર 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

યુવાન લોકો અને બાળકો માટે સહયોગ



ChatHealth એક ગોપનીય ટેક્સ્ટ મેસેજિંગ સેવા છે જે બાળકો અને યુવાનો (11-19 વર્ષની વયના) લોકોને ગોપનીય સલાહ અને સમર્થન માટે તેમની સ્થાનિક જાહેર આરોગ્ય નર્સિંગ ટીમનો સંપર્ક કરવા સક્ષમ બનાવે છે.

www.chathealth.nhs.uk



Tellmi 11 વર્ષથી વધુ ઉંમરના કોઈપણ માટે પ્રારંભિક ડિજિટલ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવા છે જે સમગ્ર લેસ્ટર, લેસ્ટરશાયર અને રૂટલેન્ડમાં વિના મૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે. તમે Tellmi વેબસાઇટની મુલાકાત લઈ શકો છો અથવા તમારા ફોનના એપ સ્ટોર પરથી એપ ડાઉનલોડ કરી શકો છો.

www.tellmi.help

childline

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

Childline એ 19 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકો અને યુવાનો માટે ખાનગી અને ગોપનીય હેલ્પલાઇન છે. 0800 1111 પર કોલ ફ્રી છે.

www.childline.org.uk



My Self Referral (મારું પોતાનું રેફરલ) લેસ્ટર, લેસ્ટરશાયર અને રૂટલેન્ડમાં 18 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના યુવાનો માટે છે જેમને તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે મદદની જરૂર છે.

www.myselfreferral-llr.nhs.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 એક્શન 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

તમારી માનસિક સુખાકારીનું ધ્યાન રાખવામાં મદદ માટેના સરળ પગલાં શોધો.

એવરી માઇન્ડ મેટર્સ શોધો



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 સમાવત 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 સહેલાઈથી 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



નિષ્ણાંત સેવાઓ

FIRST STEP

First Step (પ્રથમ પગલું)

જાતીય દુર્વ્યવહારનો અનુભવ કર્યો હોય તેવા પુરૂષો માટે સહાય પૂરી પાડે છે.

ઇમેઇલ: contact@firststepleicester.org.uk ફોન: 0116 254 8535

www.firststepleicester.org.uk



Jakin - ગર્ભાવસ્થા સંભાળ અને પરામર્શ

બિનઆયોજિત ગર્ભાવસ્થાનો સામનો કરી રહેલા અથવા ગર્ભાવસ્થાના નુકશાન પછી સંઘર્ષ કરતા લોકો માટે સહાય પૂરી પાડે છે.

ઇમેઇલ: support@jakin-counselling.co.uk ફોન: 07599 397 938

www.jakin-counselling.co.uk



Quetzal પ્રોજેક્ટ

બાળપણમાં જાતીય દુર્વ્યવહારનો અનુભવ કર્યો હોય તેવી મહિલાઓ માટે સહાય પૂરી પાડે છે.

ફોન: 0333 101 4280

www.quetzal.org.uk

નિષ્ણાંત સેવાઓ



Jasmine House (જસ્મિન હાઉસ)

જાતીય દુર્વ્યવહારનો અનુભવ કર્યો હોય તેવી મહિલાઓ માટે સહાય પૂરી પાડે છે.

ઇમેઇલ: admin@jasminehouse.org.uk ફોન: 0116 255 5962

www.jasminehouse.org.uk



Laura Centre (લૌરા સેન્ટર)

શોકગ્રસ્ત બાળકો માટે સહયોગ અને બાળકના મૃત્યુ પછી સહયોગ પૂરો પાડે છે.

ઇમેઇલ: info@thelauracentre.org.uk ફોન: 0116 254 4341

www.thelauracentre.org.uk

SOBS

આત્મહત્યા દ્વારા શોકગ્રસ્ત લોકો માટે સહયોગ પૂરો પાડે છે.

ઇમેઇલ: email.support@uksobs.org ફોન: 0300 111 5065

(સોમવાર અને મંગળવાર, સવારે 9 - સાંજે 5 વાગ્યા સુધી)

www.uksobs.org



નિષ્ણાંત સેવાઓ



POhWER

આ સ્વતંત્ર માનસિક સ્વાસ્થ્ય હિમાયત (IMHA), સ્વતંત્ર માનસિક ક્ષમતા હિમાયત (IMCA) અને NHS ફરિયાદ હિમાયત માટે કરારબદ્ધ સેવા પ્રદાતાઓ છે. તેમના વકીલો લોકોને તેમના અધિકારોને સમજવા, અવાજ ઉઠાવવા અને સાંભળવામાં મદદ કરે છે.

ઇમેઇલ: pohwer@pohwer.net ફોન: 0300 456 2370

www.pohwer.net/leicestershire

LAMP

લેસ્ટર, લેસ્ટરશાયર અને રૂટલેન્ડના પરિવારો અને સંભાળ રાખનારાઓને સહયોગ સહિત, લોકોને સ્વતંત્ર સમુદાય માનસિક સ્વાસ્થ્યની હિમાયત પૂરી પાડે છે.

ઇમેઇલ: info@lampdirect.org.uk ફોન: 0116 255 6286

www.lampadvocacy.co.uk

Harmless

લેસ્ટર, લેસ્ટરશાયર અને રૂટલેન્ડમાં રહેતા લોકો માટે સામુદાયિક સ્વ-હાનિ અને આત્મહત્યા અંગે શોક સેવા પૂરી પાડે છે.

ઇમેઇલ: leicester@harmless.org.uk ફોન: 0115 8800 280

www.harmless.org.uk



નિષ્ણાંત સેવાઓ



New Futures

મહિલા ઉપચારાત્મક અને પુનઃપ્રાપ્તિ કેન્દ્ર.

ઇમેઇલ: info@new-futures.org.uk ફોન: 0116 251 0803

www.new-futures.org.uk



The Carers Centre

સ્થાનિક ચેરિટી કે જે સમગ્ર લેસ્ટર, લેસ્ટરશાયર અને રુટલેન્ડમાં ચુકવણી વગરના સંભાળ રાખનારાઓને સહાય પૂરી પાડે છે.

ઇમેઇલ: enquiries@thecarerscentre.org.uk ફોન: 0116 251 0999

www.claspthecarerscentre.org.uk



Age UK

વૃદ્ધ લોકો અને અનૌપચારિક / પરિવારની સંભાળ રાખનારાઓની સુખાકારીને સહયોગ કરવા માટેની સેવાઓ.

ઇમેઇલ: enquiries@ageukleics.org.uk ફોન: 0116 299 2233

www.ageukleics.org.uk

નિષ્ણાંત સેવાઓ



Loughborough Wellbeing Centre

પુખ્ત વયના લોકો (18 વર્ષથી વધુ) માટે સલામત, સામાજિક જગ્યા તેમજ લોફબરો અને ઓકહામ, રુટલેન્ડમાં વેલબીઇંગ કાફે (પીઢ સૈનિકોનું કાફે) અને વેટરન્સ વેલબીઇંગ હબમાં વિવિધ સહયોગ પૂરો પાડે છે.

ઇમેઇલ: admin@loughboroughwellbeing.com

www.thewellbeingcafe.org

GamCare

GamCare નેશનલ ગેમ્બલિંગ સપોર્ટ હોટલાઇન ચલાવે છે, જે 24/7 અને વર્ષમાં 365 દિવસ ખુલ્લી રહે છે. સારવાર મફત, ફેલ્ક્સિબલ અને ગોપનીય છે અને હંમેશા નિર્ણયથી મુક્ત છે અને સેવાને એક્સેસ કરવા માટે કોઈ પ્રતીક્ષા સૂચિઓ નથી હોતી. તે વપરાશકર્તાઓને બોલવા માટે એક સુરક્ષિત જગ્યા પ્રદાન કરે છે, વપરાશકર્તાઓને તેમના લક્ષ્યો હાંસલ કરવા માટે તેઓને અનુરૂપ સમર્થન પ્રદાન કરીને સશક્તિકરણ અનુભવવા અને તેમના જીવન પર નિયંત્રણ મેળવવા સક્ષમ બનાવે છે.

ફોન: 0808 8020 133

www.gamcare.org.uk

CRUSE

શોક સહયોગ પૂરો પાડે છે.

ઇમેઇલ: leicester@cruse.org.uk ફોન: 0116 288 4119

www.cruse.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 સહેલાઈથી 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



Shelter Housing Advice & Research Project

Registered Charity No: 1000515

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.



ટુગેથરઓલ 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 અંત:પ્રેરણાને 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 ઍપ 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 દરમિયાન, જ્યારે તમારું મન વિવિધ ચિંતાકારક વિચારોથી ભરેલું હોય ત્યારે તમને તમારા વર્તમાન સાથે જોડાઈ રહેવામાં મદદ કરીને ખૂબ લાભકારક બની શકે છે. આ પ્રવૃત્તિ શરૂ 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 કોફીની સુંગધ આવે તેવું બને, અથવા તમે કોઈ બગીચામાં હોવ અને કાપેલા ઘાસની સુંગધ આવે એવું બને. જો તમારે કોઈ સુંગધ શોધવા શોડું 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? મદદરૂપ કે બિન-મદદરૂપ? હું કઈ બિન-મદદરૂપ 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 ધોસ જમાવનાર વ્યક્તિ, વિચારોની ટ્રેન, બીચ બોલ, 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 મદદરૂપ 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 રટલેન્ડ કાઉન્ટી કાઉન્સિલ, આ તમામ તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં ઓનલાઇન માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી અંગે ટેકો અને સાઇનપોસ્ટ રજૂ કરે છે.



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

બેટરઓફ એ લેસ્ટરમાં રહેતા હોય તેવા લોકો માટે એક સેવા છે. બેટરઓફ 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 રટલેન્ડમાં 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



तमारा मानसिक स्वास्थ्य अने सुभाकारीने टेको पूरी पाडती होय तेवी समग्र लेस्टर,
लेस्टरशायर अने रटलेन्डने आवरी लेती सेवाओ विशे माहिती