

Oxfordshire  mind

हमारी सेवाओं की एक छोटी सी पुस्तक
2024-2025

आपके लिए उपलब्ध सेवाओं का एक
संक्षिप्त विवरण

सूचना सेवा

यह आपके लिए मददगार हो सकता है अगर...

- आपको अपने या किसी अन्य व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य के लिए सहायता की आवश्यकता हो
- आप अपने क्षेत्र में उपलब्ध सेवाओं के बारे में जानना चाहते हैं
- आपको हमारी सेवाओं का उपयोग करने में दिलचस्पी हो
- आपको कल्याणकारी लाभों और मानसिक स्वास्थ्य के बारे में सलाह की आवश्यकता हो

इसकी कम संभावना है कि इससे आपको मदद मिलेगी अगर...

- आप आज ही आमने-सामने बैठकर सहायता प्राप्त करना चाहते हैं

इससे निम्नलिखित तरीकों से स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने में मदद मिल सकती है...

- जुड़ें
- सीखते रहें



01865 247788



info@oxfordshiremind.org.uk



07451 277973



बच्चों और युवाओं के लिए 1:1 सहायता

यह आपके लिए मददगार हो सकता है अगर...

- आपकी उम्र 7-17 वर्ष है
- आपके मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहायता करने के लिए आपके पास एक भरोसेमंद वयस्क मौजूद है
- आप अपनी भावनाओं के बारे में बात करने के लिए तैयार हैं
- आप अपने पंजीकृत GP अभ्यास में भाग लेने में सक्षम हैं

इसकी कम संभावना है कि इससे आपको मदद मिलेगी अगर...

- आप अपने GP अभ्यास में भाग लेने में सहज महसूस नहीं करते हैं
- आपकी उम्र 0-6 वर्ष है

ऑक्सफ़ोर्डशायर माइंड (Oxfordshire Mind) और आपके क्षेत्र में व्यापक CYP और परिवार की सहायता के बारे में जानकारी के लिए, यहां पर संपर्क करें info@oxfordshiremind.org.uk

व्यावसायिक पूछताछ के लिए कृपया हमसे यहां पर संपर्क करें cyp@oxfordshiremind.org.uk

मुझे स्कैन



पीयर सहायता समूह

यह आपके लिए मददगार हो सकता है अगर...

- आप अकेला महसूस कर रहे हैं
- आप उन लोगों के साथ समय बिताना चाहेंगे जो समान परिस्थितियों से गुज़र चुके हैं
- आप ऐसी सुकून-भरी गतिविधियों में भाग लेना चाहते हैं जो आपके स्वास्थ्य में सुधार कर सकती हैं

इसकी कम संभावना है कि इससे आपको मदद मिलेगी अगर...

- आप 1:1 सहायता चाहते हैं
- आप इस समय ग्रुप सेशन में भाग लेने के बारे में सोचना नहीं चाहेंगे

इससे निम्नलिखित तरीकों से स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने में मदद मिल सकती है...

- जुड़ें
- एक्टिव रहें
- सीखते रहें
- ध्यान दें



अधिक जानकारी के लिए कॉल करें - 01865 247888



और अधिक जानने के लिए ईमेल करें - info@oxfordshiremind.org.uk



सुरक्षित स्थान

यह आपके लिए मददगार हो सकता है अगर...

- आपको स्थितियों का सामना करने में मुश्किल हो रही है
- आपको आज ही सहायता चाहिए
- आपको खुद को सुरक्षित रखने के लिए सहायता चाहिए
- आपको मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से निपटने के लिए सुरक्षित, सहायक माहौल चाहिए

इसकी कम संभावना है कि इससे आपको मदद मिलेगी अगर...

- आप एक नियमित सहायता समूह में शामिल होना चाहते हैं
- आपकी उम्र 18 वर्ष से कम है
- हमसे संपर्क करते समय आपने खुद को नुकसान पहुंचाया या ओवरडोज़ का शिकार हुए

इससे निम्नलिखित तरीकों से स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने में मदद मिल सकती है...

- जुड़ें
- ध्यान दें
- सीखते रहें



01865 903 037

उपलब्ध: दोपहर 12 बजे से रात 9.30 बजे तक,
सप्ताह में 7 दिन



osh@oxfordshiremind.org.uk



शैक्षिक और स्थितियों से निपटने के कौशल संबंधी कोर्स

यह आपके लिए मददगार हो सकता है अगर...

- आप अपने स्वास्थ्य में सुधार करने के लिए तकनीकों का पता लगाना चाहते हैं
- आपको एक समूह का हिस्सा बन कर सीखने में मज़ा आता है

इसकी कम संभावना है कि इससे आपको मदद मिलेगी अगर...

- आप 1:1 सहायता चाहते हैं
- आप इस समय ग्रुप सेशन में भाग लेने के बारे में सोचना नहीं चाहेंगे
- आप इस समय कम संगठित सहायता को प्राथमिकता देंगे

गहरी भावनाओं को प्रबंधित करना

आत्म-सम्मान की खोज करना तनाव को प्रबंधित करना

स्पष्ट और मज़बूत संचार कौशल

स्वस्थ रहने के 5 तरीके

इससे निम्नलिखित तरीकों से स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने में मदद मिल सकती है...

- जुड़ें
- ध्यान दें
- सीखते रहें
- मदद करें



अधिक जानकारी के लिए कॉल करें - 01865 247888



और अधिक जानने के लिए ईमेल करें - info@oxfordshiremind.org.uk



प्राथमिक देखभाल सामाजिक निर्धारित सेवा

यह आपके लिए मददगार हो सकता है अगर...

- आप यह समझने के लिए मदद चाहेंगे कि आप अपने स्वास्थ्य का समर्थन कैसे कर सकते हैं
- आप अपने क्षेत्र और दूर के क्षेत्रों में सेवाओं, समूहों और सहायता के बारे में अधिक जानना चाहेंगे
- आप 6 सेशन में संगठित वन-टू-वन सहायता चाहेंगे
- आप अपने GP अभ्यास में घर के करीब सहायता चाहेंगे
- आप ऐसी समस्याओं से जूझ रहे हैं जो आपके पूरे स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही हैं।
- आप GP द्वारा सहायता के लिए दिए गए समय से अधिक समय चाहेंगे

इसकी कम संभावना है कि इससे आपको मदद मिलेगी अगर...

- आप पर अचानक कोई संकट आ पड़ा है
- आपको किसी शारीरिक समस्या के लिए सहायता चाहिए
- आपको चिकित्सा सहायता की आवश्यकता है, जैसे कि एक फ़िट नोट या दवा
- आप एक चिकित्सा निदान की तलाश में हैं



इससे निम्नलिखित तरीकों से स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने में मदद मिल सकती है...

- जुड़ें
- ध्यान दें
- सीखते रहें



मुझे स्कैन



कैसे एक्सेस करें: अपने GP सर्जरी के माध्यम से

Oxfordshire  mind

हम यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि मानसिक स्वास्थ्य
समस्या से जूझ रहे किसी भी व्यक्ति के पास सलाह
और सहायता के लिए संसाधन उपलब्ध हो।

www.oxfordshiremind.org.uk