

Oxfordshire  mind

Katalogu ynë i vogël i  
shërbimeve  
2024-2025

Pasqyra e shërbimeve të  
disponueshme për ju

# Shërbimi i informimit

## Kjo mund t'ju vijë në ndihmë nëse...

- keni nevojë për mbështetje për mirëqenien tuaj mendore ose të dikujt tjetër
- ju duhet informacion në lidhje me shërbimet e disponueshme në zonën tuaj
- jeni të interesuar të përdorni shërbimet tona
- keni nevojë për këshilla për përfitimet lidhur me mirëqenien dhe shëndetin mendor

## Ka më pak gjasa t'ju ndihmojmë nëse...

- keni nevojë sot fizikisht për mbështetje

## Kjo mund t'ju ndihmojë me mënyrat e mëposhtme për mirëqenien...

- Lidhuni
- Vazhdoni të mësoni



01865 247788



[info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)



07451 277973



# 1:1 Mbështetja për fëmijët dhe të rinjtë

## Kjo mund t'ju vijë në ndihmë nëse...

- jeni në moshën 7-17 vjeç
- keni një të rritur të besuar për të mbështetur objektivat tuaja të shëndetit dhe mirëqenies mendore
- jeni të gatshëm të flisni se si jeni ndjerë
- jeni në gjendje të merrni pjesë në praktikën të regjistruar të mjekut tuaj të familjes

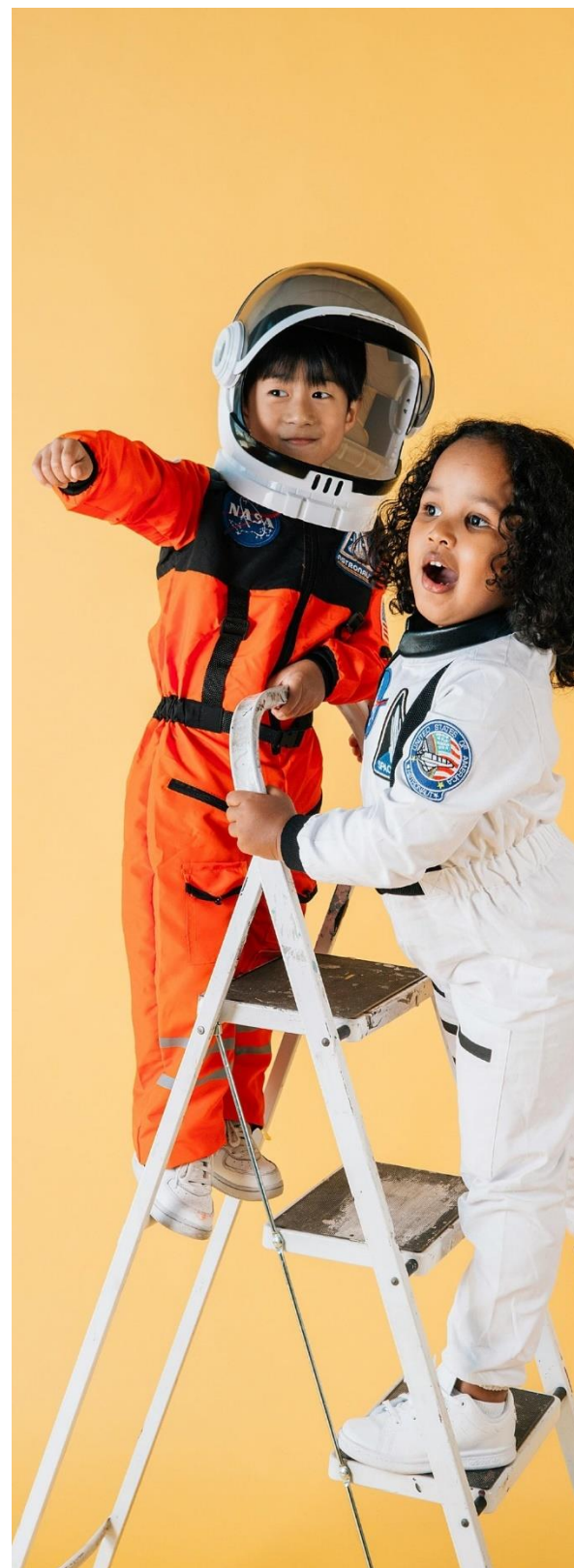
## Ka më pak gjasa t'ju ndihmojmë nëse...

- nuk ndiheni komod që të paraqiteni në praktikën e mjekut tuaj të familjes
- jeni në moshën 0-6 vjeç

Për informacion rreth mbështetjes më të gjerë të “CYP & Families” me Oxfordshire Mind dhe në zonën tuaj, kontaktoni [info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)

Për pyetje profesionale, kontaktoni [cyp@oxfordshiremind.org.uk](mailto:cyp@oxfordshiremind.org.uk)

MË SKANO



# Grupet e mbështetjes nga kolegë

## Kjo mund t'ju vijë në ndihmë nëse...

- ndiheni të izoluar
- dëshironi të ndani hapësirën me njerëz me përvoja të ngjashme
- dëshironi të merrni pjesë në aktivitete të lehta që mund të ndihmojnë në mirëqenien tuaj

## Ka më pak gjasa t'ju ndihmojmë nëse...

- dëshironi mbështetje 1:1
- nuk e konsideroni ta provoni një seancë në grup për momentin

## Kjo mund t'ju ndihmojë me mënyrat e mëposhtme për mirëqenien...

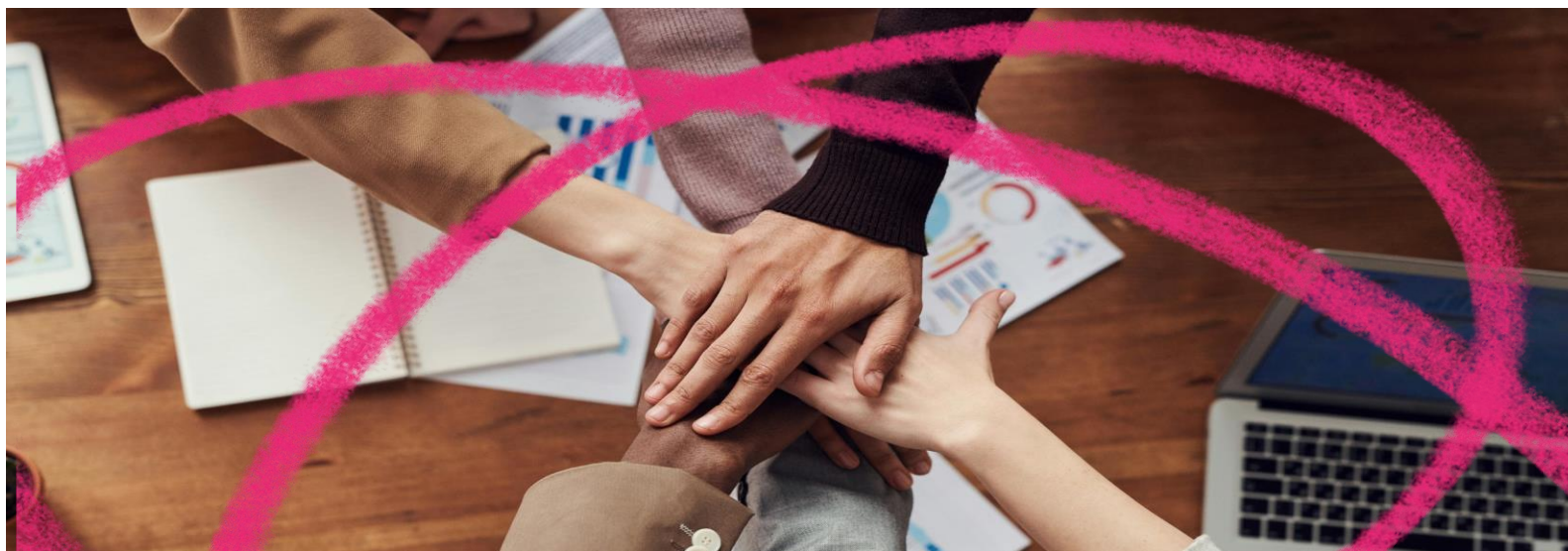
- Lidhuni
- Vazhdoni të mësoni
- Bëhuni aktiv
- Mbani shënim



Telefononi për të zbuluar më shumë - 01865 247888



Dërgoni email për të zbuluar më shumë - [info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)



# Parajsë e sigurt

## Kjo mund t'ju vijë në ndihmë nëse...

- po përpiqeni të përballoni situatën
- keni nevojë për mbështetje sot
- keni nevojë për mbështetje për të ruajtur sigurinë e vetes
- dëshironi një mjedis të sigurt, mbështetës për të përballuar krizën e shëndetit mendor

## Ka më pak gjasa t'ju ndihmojmë nëse...

- po kërkonit një grup të rregullt mbështetës për t'u bashkuar
- jeni nën moshën 18 vjeç
- keni lënduar veten ose keni marrë një mbidozë në momentin kur na keni kontaktuar

Kjo mund t'ju ndihmojë me mënyrat e mëposhtme për mirëqenien...

- Lidhuni
- Mbani shënim
- Vazhdoni të mësoni



**01865 903 037**

Hapur: 12:00 - 21.30, 7 ditë në javë



**osh@oxfordshiremind.org.uk**



# Kurse edukative dhe aftësish përballuese

## Kjo mund t'ju vijë në ndihmë për...

- dëshironi të zbuloni teknika për të përmirësuar mirëqenien tuaj
- ju pëlqen të mësoni si pjesë e një grupi

## Ka më pak gjasa t'ju ndihmojmë nëse...

- dëshironi mbështetje 1:1
- nuk e konsideroni ta provoni një seancë në grup për momentin
- do të preferonit mbështetje më pak të strukturuar për momentin

Menaxhimi i emocioneve të forta

Eksplorimi i vetëvlerësimit

Menaxhimi i stresit

Aftësitë e komunikimit të sigurt

5 mënyra drejt mirëqenies

## Kjo mund t'ju ndihmojë me mënyrat e mëposhtme për mirëqenien...

- Lidhuni
- Mbani shënim
- Vazhdoni të mësoni
- Dhuroni



**Telefononi për të zbuluar më shumë - 01865 247888**



**Dërgoni email për të zbuluar më shumë - [info@oxfordshiremind.org.uk](mailto:info@oxfordshiremind.org.uk)**



# Shërbimi Social i Recetave të Kujdesit Parësor

## Kjo mund t'ju vijë në ndihmë nëse...

- dëshironi ndihmë për të kuptuar se si mund të mbështesni mirëqenien tuaj
- dëshironi të dini më shumë rreth shërbimeve, grupeve dhe mbështetjes në zonën tuaj dhe më gjerë
- dëshironi mbi 6 seanca mbështetje të strukturuar ballë për ballë
- dëshironi të aksesoni mbështetje pranë shtëpisë në praktikën e mjekut tuaj të familjes
- po përjetoni probleme që ndikojnë në mirëqenien tuaj në çdo cilësim
- dëshironi më shumë kohë për t'ju mbështetur sesa mund t'ju ofrojë mjeku juaj i familjes

## Ka më pak gjasa t'ju ndihmojmë nëse...

- jeni në krizë akute
- keni nevojë për mbështetje për një problem fizik
- keni nevojë për një ndërhyrje klinike, si për shembull një rekomandim ose mjekim
- jeni në kërkim të një diagnoze mjekësore



Kjo mund t'ju ndihmojë me mënyrat e mëposhtme për mirëqenien...

- Lidhuni
- Mbani shënim
- Vazhdoni të mësoni



MË SKANO



Si të aksesoni: përmes kirurgjisë së mjekut tuaj të familjes

Oxfordshire  mind

Jemi këtu për t'u siguruar që kushdo që ka një problem të shëndetit mendor të ketë ku të drejtohet për këshilla dhe mbështetje.

[www.oxfordshiremind.org.uk](http://www.oxfordshiremind.org.uk)