

كتيب الخدمات الصغير الخاص بنا 2025-2024

يوفر نظرة عامة على الخدمات
المتاحة لك

خدمة المعلومات

قد يكون هذا الأمر مفيداً إذا...

- كنت بحاجة إلى الدعم للصحة والعافية العقلية الخاصة بك أو الخاصة بشخص آخر
- كنت تريد معلومات عن الخدمات المتاحة في منطقتك
- كنت مهتماً باستخدام الخدمات الخاصة بنا
- كنت بحاجة إلى المشورة بشأن مزايا الرعاية الاجتماعية والصحة العقلية

من غير المرجح أن يساعدك إذا...

- كنت بحاجة إلى الدعم الشخصي المباشر اليوم

يمكن أن يساعد هذا الأمر في الطرق التالية للتمتع بالصحة والعافية...

- التواصل
- مواصلة التعلم

01865 247788



info@oxfordshiremind.org.uk



07451 277973



الدعم الشخصي المباشر للأطفال والشباب

قد يكون هذا الأمر مفيدًا إذا...

- كان عمرك يتراوح من 7 إلى 17 عامًا
- كان لديك شخص بالغ موثوق به لدعم أهداف صحتك العقلية وصحتك وعافيتك
- كنت مستعدًا للحديث عن مشاعرك
- كنت قادرًا على حضور موعده في عيادة الطبيب العام المسجلة لك

من غير المرجح أن يساعدك إذا...

- لم تكن تشعر بالراحة للمجيء إلى عيادة الطبيب العام المتابع لحالتك
- كان عمرك يتراوح من 0 إلى 6 أعوام

لمعرفة المعلومات عن الدعم الأوسع للأطفال والشباب (CYP) والعائلات
من خلال مؤسسة Oxfordshire Mind وفي منطقتك، تواصل مع
info@oxfordshiremind.org.uk

امسح ضوئيًا هنا



ولطرح الاستفسارات المتخصصة، يُرجى التواصل مع
cyp@oxfordshiremind.org.uk



مجموعات دعم الأقران

قد يكون هذا الأمر مفيدًا إذا...

- كنت تشعر بأنك منعزل
- كنت ترغب في مشاركة المكان مع أشخاص ممن خاضوا تجارب مماثلة
- كنت تريد المشاركة في الأنشطة البسيطة التي يمكن أن تساعد صحتك وعافيتك

من غير المرجح أن يساعدك إذا...

- كنت تريد الدعم الشخصي المباشر
- كان لا يمكنك أن تفكر في تجربة الخضوع لجلسة جماعية في الوقت الحالي

يمكن أن يساعد هذا الأمر في الطرق التالية للتمتع بالصحة والعافية...

- التواصل
- كن نشيطًا
- مواصلة التعلم
- الانتباه

اتصل لمعرفة المزيد من المعلومات - 01865 247888



أرسل عبر البريد الإلكتروني لمعرفة المزيد من المعلومات - info@oxfordshiremind.org.uk



الملجأ الآمن

قد يكون هذا الأمر مفيداً إذا...

- كنت تكافح من أجل التأقلم
- كنت بحاجة إلى الدعم اليوم
- كنت بحاجة إلى الدعم للحفاظ على سلامة نفسك
- كنت تريد بيئة آمنة داعمة للعمل خلال الأزمة الصحية العقلية

من غير المرجح أن يساعدك إذا...

- كنت تبحث عن مجموعة دعم منتظمة للانضمام إليها
- كان عمرك أقل من 18 عامًا
- كنت قد قمت بإحداث ضرر بنفسك أو أخذت جرعة زائدة في مرحلة التواصل معنا

يمكن أن يساعد هذا الأمر في الطرق التالية للتمتع بالصحة والعافية...

- التواصل
- الانتباه
- مواصلة التعلم

01865 903 037

مفتوح: من الساعة 12 ظهرًا وحتى 9.30 مساءً،

على مدار الأسبوع

osh@oxfordshiremind.org.uk



الدورات التدريبية التعليمية والمتخصصة في مهارات التأقلم

قد يكون هذا الأمر مفيداً إذا...

- كنت تريد اكتشاف الأساليب لتحسين مستوى صحتك وعافيتك
- كنت تستمتع بالتعلم كجزء من مجموعة

من غير المرجح أن يساعدك إذا...

- كنت تريد الدعم الشخصي المباشر
- كان لا يمكنك أن تفكر في تجربة الخضوع لجلسة جماعية في الوقت الحالي
- كنت تفضل الحصول على دعم أقل تنظيماً في الوقت الحالي

التحكم في المشاعر القوية

استكشاف الثقة بالنفس

التحكم في الإجهاد

مهارات التواصل الحازمة

٥ طرق للتمتع بالصحة والعافية

يمكن أن يساعد هذا الأمر في الطرق التالية للتمتع بالصحة والعافية...

- التواصل
- الانتباه
- مواصلة التعلم
- العطاء

اتصل لمعرفة المزيد من المعلومات - 01865 247888



أرسل عبر البريد الإلكتروني لمعرفة المزيد من المعلومات - info@oxfordshiremind.org.uk



خدمة الوصفات الاجتماعية ضمن الرعاية الأساسية

قد يكون هذا الأمر مفيداً إذا...

- كنت ترغب في الحصول على المساعدة لفهم كيف يمكنك دعم صحتك وعافيتك الخاصة
- كنت ترغب في معرفة المزيد حول الخدمات والمجموعات والدعم في منطقتك وفي المناطق الأبعد
- كنت ترغب في الحصول على دعم تنظيمي شخصي مباشر على مدار 6 جلسات
- كنت ترغب في الوصول إلى خدمة الدعم القريبة من المنزل في عيادة الطبيب العام المتابع لحالتك
- كنت تعاني من مشاكل تؤثر في صحتك وعافيتك بأي صفة
- كنت ترغب في الحصول على وقت أكثر مما يمكن أن يقدمه الطبيب العام لدعمك



من غير المرجح أن يساعدك إذا...

- كنت تواجه أزمة راهنة
- كنت بحاجة إلى الدعم لحل مشكلة جسدية
- كنت بحاجة إلى التدخل الطبي، مثل إشعار طبي بالملاءمة الصحية أو دواء
- كنت تبحث عن تشخيص طبي

يمكن أن يساعد هذا الأمر في الطرق التالية للتمتع بالصحة والعافية...

امسح ضوئياً هنا



- التواصل
- الانتباه
- مواصلة التعلم

كيفية الوصول: عبر الخدمات الطبية المقدمة من جانب الطبيب العام

نحن متواجدون هنا للتأكد من أن
أي شخص يعاني من مشكلة صحية
عقلية لديه مكان ما للجوء إليه من
أجل المشورة والدعم.