

زمور د خدمتونو کوچنی کتاب 2024-2025

ستاسو لپاره د موجودو خدمتونو د یوې
ټولیزې کتنې چمتو کول

د معلوماتو خدمت

دا کېدای شي ګټور وي که چېرته تاسو...

- د خپل ځان يا کوم بل چا د رواني هوساينې لپاره مرستې ته اړتيا لری
- ستاسو په ساحه کې د موجودو خدمتونو په اړه معلومات غواړی
- زموږ له خدمتونو سره لېوالتيا لری
- د هوساينې د امتيازاتو او د رواني روغتيا په اړه سلا مشورې ته اړتيا لری

د مرستې احتمال کم دی که چېرته تاسو...

- نن ورځ مخامخ ملاتړ ته اړتيا لری

دا کېدای شي په لاندې لارو له هوساينې سره مرسته وکړي...

- وصل شئ
- زده کړې ته دوام ورکړئ

247788 01865



info@oxfordshiremind.org.uk



277973 07451



1:1 د ماشومانو او ځوانانو لپاره ملا تر

دا کېدای شي ګټور وي که چېرته تاسو...

- له 7 تر 17 کاله عمر لری
- یو باوري مشر کس لری تر څو ستاسو د رواني روغتیا او هوساینې په موخو کې د سره مرسته وکړي
- لېواله یاست چې په دې اړه خبرې وکړی چې څه ډول احساس مو درلود
- کولای شئ د خپل راجستر شوي عمومي معالج معاینه خونې ته لار شئ

د مرستې احتمال کم دی که چېرته تاسو...

- ستاسو د عمومي معالج معاینه خونې ته په تلوو کې راحت نه یاست
- له 0 تر 6 کاله عمر لری



د لا پراخ CYP او کورنیو ملا تر په اړه د نورو معلوماتو لپاره
ستاسو په ساحه کې له Oxfordshire Mind سره اړیکه ونیسئ
info@oxfordshiremind.org.uk

ما سګی کړئ



د مسلکي پوښتنو لپاره، په مهربانۍ سره اړیکه ونیسئ
cyp@oxfordshiremind.org.uk

د همزولو د ملاتړ گروپونه

دا کېدای شي گټور وي که چېرته تاسو...

- د گوښه توب احساس کول
- غورځولې ځای له هغو کسانو سره شریک کول چې ستاسو په څېر تجربې لري
- غورځولې په ملایمو فعالیتونو کې گډون وکړئ چې کېدای شي ستاسو له هوساني سره مرسته وکړي

د مرستې احتمال کم دی که چېرته تاسو...

- 1:1 ملاتړ غورځولې
- نه غورځولې په دې شېبه کې د گروپ د یوې ناستې پر ازمايلو غور وکړئ

دا کېدای شي په لاندې لارو له هوساینې سره مرسته وکړي...

- وصل شئ
- فعال اوسئ
- زده کړې ته دوام ورکړئ
- پام کول

د نورو معلوماتو لپاره دې شمېرې ته زنگ ووهئ - 01865 247888



د نورو معلوماتو ترلاسه کولو لپاره ایمپل وکړئ - info@oxfordshiremind.org.uk



خوندي پناه حای

دا کېدای شي گټور وي که چېرته تاسو...

- د مقابلي لپاره هڅه کوی
- نن مرستي ته اړتیا لری
- د خپل خان خوندي ساتلو لپاره مرستي ته اړتیا لری
- یو خوندي، ملاتړی چاپېریال غواړی تر څو د رواني روغتیا په بحران کې کار وکړی

د مرستي احتمال کم دی که چېرته تاسو...

- د ملاتړ د یوه معمول گروپ په لټه کې یاست تر څو ورسره یو حای شی
- عمر مو له 18 کلنۍ څخه کم وي
- خپل خان ته مو زیان رسولی دی یا مو له مور سره د اړیکې په ټکي کې له اندازې زیات درمل خوړلي

دا کېدای شي په لاندې لارو له هوساینې سره مرسته وکړي...

- وصل شی
- پام کوی
- زده کړې ته دوام ورکړی

01865 903 037

خلاص وي: د غرمې له 12 د شپې تر 9.30،

د اونۍ په 7 ورځو کې



osh@oxfordshiremind.org.uk



د تعلیمي او مقابلي کولو د مهارتونو کورسونه

دا کېدای شي ګټور وي که چېرته تاسو...

- غورائ د خپلي هوساينې د لارښه کولو لپاره تخنیکونه زده کړئ
- د يوه ګروپ د غړي په توګه له زده کړې څخه خوند واخلي

د مرستي احتمال کم دی که چېرته تاسو...

- 1:1 ملاتړ غورائ
- نه غورائ په دې شېبه کې د ګروپ د يوې ناستې پر ازمايلو غور وکړئ
- په دې شېبه کې ترجیح ورکړئ لږ ساختاري ملاتړ ته

د پياوړو احساساتو کابو کول

عزت نفس ته کتنه

د سترس کابو کول

د پرېکنده اړیکو مهارتونه

د هوساينې 5 لاري

دا کېدای شي په لاندې لارو له هوساينې سره مرسته وکړي...

- وصل شئ
- پام کوئ
- زده کړې ته دوام ورکړئ
- ورکړئ

د نورو معلوماتو لپاره دې شمېرې ته زنگ ووهئ - 01865 247888



د نورو معلوماتو ترلاسه کولو لپاره ایمپل وکړئ -

info@oxfordshiremind.org.uk



د لومړنۍ پاملرنې د ټولنيزې نسخې ليکنې خدمت

دا کېدای شي ګټور وي که چېرته تاسو...

- مرسته غواړئ تر څو پوه شئ چې څنګه کولای شئ له خپلې هوساينې څخه ملاتړ وکړئ
- غواړئ ستاسو په ځای او نوره ساحه کې د خدمتونو، ګروپونو او ملاتړ په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ
- په 6 جلسو کې د يو په يو ساختاري ملاتړ غوښتونکي ياست
- غواړئ ستاسو کور ته نږدې د ډاکټر په معاینه خونه کې ملاتړ ته لاسرسی ولرئ
- داسې مسایل تجربه کوئ چې په هر ظرفیت کې ستاسو پر هوساينې اغېز کوي
- له هغه وخت څخه د ډېر وخت غوښتونکي ياست چې يو عمومي معالج يې درته وړاندې کولای شي تر څو ستاسو مرسته وکړي



د مرستي احتمال کم دی که چېرته تاسو...

- په بېرني بحران کې ياست
- د کومې فزيکي ستونزې په برخه کې مرستي ته اړتيا لرئ
- کلينيکي مداخلې ته اړتيا لرئ لکه يو فېټ نوبټ يا درملنه
- د يوه طبي تشخيص په لټه کې ياست

دا کېدای شي په لاندې لارو له هوساينې سره مرسته وکړي...

ماسکن کړئ



- وصل شئ
- پام کوئ
- زده کړې ته دوام ورکړئ

څه ډول بايد لاسرسی ومومئ: ستاسو د ډاکټر د معاینه خونې له لارې

Oxfordshire  mind

مور دلته يو تر څو ډاډمن كړو چې هر د
رواني روغتيايي ستونزو لرونكى شخص يو
ځاى لري تر څو هلته د
سلا مشورې او ملاتړ لپاره ورشي.

www.oxfordshiremind.org.uk