



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

**ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ
ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੀ ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਜ਼ ਸੇਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



www.derby-talk.co.uk



0333 041 7262



**ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਲਈ
ਸਕੈਨ ਕਰੋ - ਇਹ ਮੁਫਤ
ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਹੈ।**

Services provided by



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ:



ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ



ਉਦਾਸ ਮਿਜ਼ਾਜ



ਨਿਰੰਤਰ ਤਣਾਅ



ਵਿਆਕੁਲਤਾ



ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਕਮੀ

ਸਾਡੀਆਂ ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਤ ਗੱਲਬਾਤ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ, ਵੈਬਿਨਾਰ ਅਤੇ SilverCloud ਡਿਜੀਟਲ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੇਤ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤ ਥੈਰੇਪੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।



ਸਾਡਾ ਆਸਾਨ 3 ਕਦਮ ਤਰੀਕਾ

01

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

02

ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਦੋਸਤਾਨਾ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣਾਵਾਂਗੇ।

03

ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅੱਜ ਹੀ - ਇਹ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



www.derby-talk.co.uk



0333 041 7262