



Derby and Derbyshire Talking Therapies



کیا آپ اداسی، پریشانی یا تناؤ کی کیفیت محسوس کر رہے ہیں؟

اگر آپ اپنی ذہنی صحت کے حوالے سے کسی مسئلے کا سامنا کر رہے ہیں، تو ہم ہزاروں افراد کو اپنے خیالات، احساسات اور جذبات سے نمٹنے میں مدد کے لیے متعدد اقسام کی معاونت فراہم کرتے ہیں۔

ہم آپ کی مدد کے
لیے یہاں موجود ہیں

ہماری گفتگو کی تھیراپیز کی سروس آپ کو اس بارے میں گفتگو کے لیے ایک محفوظ جگہ فراہم کر سکتی ہیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں، اپنے مسائل سے کیسے نمٹتے ہیں اور وہ معاونت کیسے حاصل کرتے ہیں جو آپ کو اپنی ذہنی صحت کی بہتری میں درکار ہوتی ہے۔



www.derby-talk.co.uk



0333 041 7262



خود کو ریفر کرنے کے لیے
اسکین کریں - یہ مفت
اور رازدارانہ سروس ہے۔

Services provided by



کیا آپ درج ذیل کا سامنا کر رہے ہیں:



عدم تحریک



اضطراب



مسلسل تناؤ



مزاج میں افسردگی



شدید پریشانی

ہماری تحقیق پر مبنی گفتگو کی تھیراپیز آپ کو اپنی ذہنی صحت سے نمٹنے کے لیے نئے طریقوں کو تلاش کرنے اور اپنے موڈ کو سمجھنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

ہم کئی قسم کی گفتگو کی تھیراپیز کی سروسز کی پیشکش کرتے ہیں جن میں بالمشافہ سیشنز، ویبینارز اور SilverCloud پر ڈیجیٹل انداز میں اپنی مدد کرنا شامل ہے۔

ہمارے 3 اقدامات پر مشتمل آسان طریقہ کار

01

آپ ہماری ویب سائٹ استعمال کرتے ہوئے، ذیل میں فراہم کردہ QR کوڈ کو اسکین کر کے یا ہمیں کال کر کے خود کو ریفر کر سکتے ہیں۔

02

ہماری ٹیم کا ایک دوستانہ ممبر آپ کا جائزہ لے گا اور باہم مل کر، ہم آپ کی معاونت کے لیے بہترین انتخاب کا فیصلہ کریں گے۔

03

ایک بھرپور قابلیت کا حامل تھیراپسٹ آپ کے علاج کے دوران آپ کو معاونت فراہم کرے گا۔

خود کو ریفر کرنے کے لیے اسکین کریں



ہم سے آج ہی رابطہ کریں - یہ مفت اور رازدارانہ سروس ہے۔



www.derby-talk.co.uk



0333 041 7262