



for anxiety and depression

شیفیلڈ Sheffield Talking Therapies مدد کے لیے یہاں ہے۔



[SheffieldTalkingTherapies.nhs.uk](https://www.sheffieldtalkingtherapies.nhs.uk)



0114 226 4380

آپ کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے مل کر کام کرنا

تعارف

شیفیلڈ امپروونگ ایکسس ٹو سائیکولوجیکل تھراپیز سروس (IAPT) میں خوش آمدید۔ ہم 18 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ہر فرد کو جو شیفیلڈ میں رہتا ہے یا شیفیلڈ میں مقیم کنسلٹنٹ کی نگہداشت میں ہے، تناؤ، اضطراب اور افسردگی کے لیے مفت NHS ٹاکنگ تھراپیز کی ایک رینج پیش کرتے ہیں۔

ہم آپ کو اس سپورٹ تک رسائی حاصل کرنے میں مدد کر سکتے ہیں جو آپ کے لیے ایک سے ایک علاج، کورسز اور آن لائن پروگراموں کی ایک رینج کے ساتھ صحیح ہے۔ نفسیاتی فلاح و بہبود کے پریکٹیشنرز، شعوری طرز عمل کے ماہر نفسیات اور مشیروں کی ہماری ٹیم آپ کے انفرادی حالات کے لحاظ سے متعدد مداخلتیں پیش کر سکتی ہے۔

ہماری صحت اور فلاح و بہبود کی ٹیم درج ذیل طویل مدتی حالات (LTCs) کے ساتھ رہنے والے لوگوں کے لیے تناؤ، اضطراب اور کم مزاج کے لیے بھی مدد فراہم کرتی ہے۔

صحت کی پریشانی

حالات کے بعد

IBS

طویل کوویڈ

COPD

جلد کے حالات

Fatigue

دمہ

کینسر سے آگے (دل کے

کامیاب علاج)

دائمی درد

ME/CFS

ذیابیطس کی

Tinnitus

ہر سال ہم ہزاروں لوگوں کو بہتر محسوس کرنے اور ان کی زندگی میں ان کے لیے اہم کام کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

میں مدد کیسے حاصل کروں؟

ہم جانتے ہیں کہ اگر آپ جدوجہد کر رہے ہیں تو مدد طلب کرنا کتنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ نے اسے اب تک بنا لیا ہے، تو آپ نے تبدیلیاں کرنے کے لیے پہلے ہی ایک اہم قدم اٹھایا ہے۔

لہذا اگر آپ خود کو اداس محسوس کر رہے ہیں، تناؤ کا شکار ہیں، فکر مند ہیں، معمول سے زیادہ پریشان ہیں یا ان چیزوں سے لطف اندوز ہونا چھوڑ دیا ہے جو آپ کرتے تھے، تو ہم مدد کے لیے حاضر ہیں۔

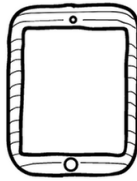
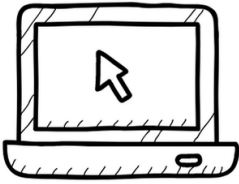
آپ اپنے جی پی سے بات کیے بغیر خود IAPT سے رجوع کر سکتے ہیں۔ ہمارا سادہ ریفرل فارم آن لائن پُر کریں یا ہمیں کال کریں۔

ایک بار جب ہمیں آپ کا ریفرل موصول ہو جائے گا، ہم ایک سائیکولوجیکل ویلیننگ پریکٹیشنر کے ساتھ ٹیلیفون اسمنٹ کا بندوبست کرنے کے لیے رابطہ کریں گے، جہاں ہم آپ سے پوچھیں گے کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور آپ کے لیے صحیح تعاون کا فیصلہ کریں گے۔

خود مدد

ہم سمجھتے ہیں کہ ان چیزوں کے بارے میں بات کرنا ہمیشہ آسان نہیں ہے جو ہمیں پریشان کر رہی ہیں، لہذا اگر آپ ہم سے بات کرنے کے لیے تیار نہیں ہیں، تو بہت سے خود مدد کے وسائل موجود ہیں جو آپ کو ہماری ویب سائٹ پر مفید معلوم ہو سکتے ہیں۔

گائیڈز کتابچے کے طور پر یا آڈیو بک کی شکل میں دستیاب ہیں اور مختلف احساسات کا احاطہ کرتی ہیں۔



انہیں آن لائن تلاش کریں:

یا [SheffieldTalkingTherapies.nhs.uk/self-help](https://www.sheffieldtalkingtherapies.nhs.uk/self-help)

QR کوڈ اسکین کریں۔



وہ کورسز جو ہم پیش کرتے ہیں

ہم آپ کو تناؤ، کم مزاج، اضطراب یا پریشانی سے نمٹنے میں مدد کرنے کے لیے ثابت شدہ تکنیکوں کو سیکھنے کے لیے کورسز کی ایک رینج فراہم کرتے ہیں۔

ہم آپ کی فلاح و بہبود کو بہتر بنانے میں مدد کے لیے بہت سے کورسز بھی پیش کرتے ہیں اگر آپ طویل مدتی حالات میں سے ایک کے ساتھ رہ رہے ہیں جن کے ساتھ ہم کام کرتے ہیں۔



ملاحظہ کریں [SheffieldTalkingTherapies.nhs.uk](https://www.sheffieldtalkingtherapies.nhs.uk)

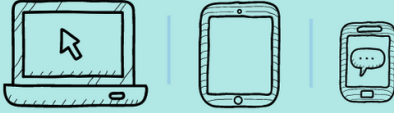
پر کال کریں **01142264380**



ہمارے کسی بھی کورس تک رسائی حاصل کرنے کے لیے آپ کو بس ہمارا آن لائن ریفرل فارم پُر کرنا ہے یا ہمیں کال کرنا ہے۔

ایک بار جب آپ اپنا ریفرل مکمل کر لیں گے تو آپ کو ہمارے نفسیاتی بہبود کے پریکٹیشنرز میں سے ایک کے ساتھ ٹیلیفون اسسمنٹ کی پیشکش کی جائے گی۔

آن لائن سپورٹ



ہم جانتے ہیں کہ کورسز یا ون ٹو ون تھراپی میں جانا ہر کسی کے لیے نہیں ہے، اس لیے آپ کے پاس مزید انتخاب ہے کہ آپ کس طرح سپورٹ تک رسائی حاصل کرتے ہیں۔

سلور کلاؤڈ ایک آن لائن پلیٹ فارم ہے جو آپ کو لچکدار پروگراموں تک محفوظ رسائی فراہم کرتا ہے تاکہ آپ کو تناؤ، کم موڈ، اضطراب یا پریشانی پر قابو پانے کی تکنیکیں سکھائیں۔

آپ اپنے کمپیوٹر، ٹیبلیٹ یا فون پر کسی بھی وقت، کہیں بھی سلور کلاؤڈ تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

سلور کلاؤڈ شعوری سلوک تھراپی پر مبنی ہے - ایک

خیالات، احساسات، طرز عمل اور وہ ایک دوسرے پر کیسے اثر انداز ہوتے ہیں اس کے بارے میں جاننے کا مؤثر طریقہ۔

ہماری ویب سائٹ پر مزید معلومات حاصل کریں:
SheffieldTalkingTherapies.nhs.uk/online-support
یا QR کوڈ اسکین کریں



ملازمت کا مشورہ

ہم میں سے بہت سے لوگوں کے لیے، کام ہماری زندگی کا ایک بہت بڑا حصہ ہے اور یہیں ہم اپنے وقت کی ایک بڑی اکثریت صرف کرتے ہیں۔

جب آپ اپنے آپ کو بہتر محسوس نہیں کر رہے ہیں اور پریشان، دباؤ یا فکر مند ہیں، تو یہ بات قابل فہم ہے کہ اس کا اثر آپ کے کام پر پڑ سکتا ہے۔

ہمارے ایمپلائمنٹ ایڈوائزر آپ کو کام پر رہنے میں مدد کرنے کے لیے آپ کو مفت خفیہ مشورہ اور مدد فراہم کر سکتے ہیں، یا وقفے وقفے پر واپس آ جائیں



➤ [Sheffieldtalkingtherapies.nhs.uk](https://www.sheffieldtalkingtherapies.nhs.uk)

☎ 0114 226 4380

"میں نے یہ سب مفید پایا، آزمانے کے لیے
بہت سی معلومات اور تکنیکیں ہیں اور یہ
دوسرے لوگوں کی علامات کو سننے میں
مددگار تھا"

"پورے کورس نے مدد کی ہے - میں
ایک خاص طور پر دباؤ کے وقت
سے گزر رہا ہوں اور اسے بہتر طور
پر نہیں رکھا جا سکتا تھا۔"

میں فوری طور پر مدد تک کیسے پہنچ سکتا ہوں؟

اپنے جی پی، این ایچ ایس ڈائریکٹ سے 111 پر یا شیفلڈ 7/24 ذہنی
صحت کی ہیلپ لائن سے 08088010440 پر رابطہ کریں۔

116123 پر مفت اور رازدارانہ سننے کی سروس سامریٹنز کو 7/24
کال کریں۔ وہ ہر اس شخص کے لیے دستیاب ہیں جو پریشان محسوس
کرتے ہیں۔

ایمرجنسی میں 999 ڈائل کریں یا ناردرن جنرل ہسپتال میں A&E پر
جائیں۔

آپ کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے مل کر کام کرنا