

NHS

**Sheffield
Talking Therapies**



تناؤ؟

فکر مند؟

کمتر/اداس
محسوس کر رہے
ہیں؟

ہم مدد کرنے کے لیے حاضر ہیں

Sheffield Talking Therapies

آپ کیسا محسوس کرتے ہیں

اس کو بہتر بنانے میں مدد کے لیے علاج کی ایک رینج پیش کرتی ہے۔

مزید معلومات کے لیے یا تشخیص بک کرنے کے لیے:



[SheffieldTalkingTherapies.nhs.uk](https://www.sheffielddirect.nhs.uk/talking-therapies)



0114 226 4380

تعارف

اضطراب اور افسردگی کے لیے شیفلڈ NHS ٹانگ تھراپیز میں خوش آمدید۔ ہم 18 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ہر فرد کو جو شیفلڈ میں رہتا ہے یا شیفلڈ میں مقیم کنسلٹنٹ کی نگہداشت میں ہے، تناؤ، اضطراب اور افسردگی کے لیے مفت NHS ٹانگ 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	دمہ
دل کی حالتیں	کینسر سے آگے (کامیاب علاج کے بعد)
IBS	دائمی درد
طویل کوویڈ	COPD
ME/CFS	ذیابیطس
جلد کی حالتیں	تھکاوٹ
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۔

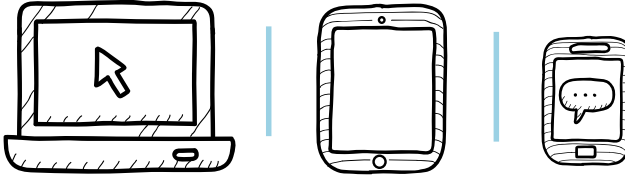
آپ اپنے جی پی سے بات کرنے کی ضرورت کے بغیر اپنے آپ کو اضطراب اور افسردگی کے لیے NHS ٹاکنگ تھراپیز سے رجوع کر سکتے ہیں۔ ہمارا سادہ ریفرل فارم آن لائن پُر کریں یا ہمیں کال کریں۔

ایک بار جب ہمیں آپ کا ریفرل موصول ہو جائے گا، ہم ایک سائیکولوجیکل ویلہیننگ پریکٹیشنر کے ساتھ ٹیلیفون اسسمنٹ 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:
SheffieldTalkingTherapies.nhs.uk
یا QR کوڈ سکین کریں




وہ کورسز جو ہم پیش کرتے

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۔

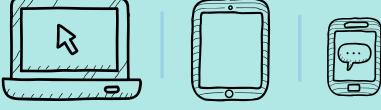
 SheffieldTalkingTherapies.nhs.uk

 0114 226 4380

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 علمی سلوک کی تھراپی پر مبنی ہے - خیالات، احساسات، طرز عمل اور وہ ایک دوسرے پر کیسے اثر انداز ہوتے ہیں کے بارے میں جاننے کا ایک مؤثر طریقہ۔

انہیں آن لائن تلاش کریں:

SheffieldTalkingTherapies.nhs.uk

یا QR کوڈ سکین 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، یا وقفے کے بعد کام پر واپس آنے میں مدد کے لیے آپ کو مفت رازدارانہ مشورے اور مدد فراہم کر سکتے ہیں۔



Sheffielddtalkingtherapies.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

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

پر مفت اور رازدارانہ سننے کی سروس سامریٹنز کو 24/7 کال 116123 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۔