

اب آگے کیا ہونا ہے۔۔۔

فون کریں 02476671090

۔ پیر تا جمعہ

نوجے صبح سے ساڑھے چار شام

(بنکھولڈے کے علاوہ)



ہمیں اپنی تفصیل مہیا کریں  
اور ہمارے ساتھ اپنی پہلی  
اپوائنٹمنٹ بنوائیں



تھراپسٹ کے ساتھ بات کریں  
اور فیصلہ کریں آپ کے لیے  
کونسی مدد بہترین ہے

اگر آپ کو یہ کتابچہ کسی دوسری زبان  
یا فارمیٹ میں درکار ہے۔  
تو ان سے رابطہ کریں  
The Equality and Diversity  
Department on 024 7653 6802.

## مدد کے مزید ذرائع

دماغی صحت کے ماملات کی جانب سے راز دارانہ جزباتی سہارے  
0800616171.... اور رہنمائی کے لئے 24 گھنٹے دستیاب ہلپ لائن

Age UK Coventry.....02476231999

Warwickshire.....01926458100

Blue Cross پالتو جانوروں کانقصان/محرومی 0800  
0966606

نگران ہیلپ لائن

Coventry نگرانوں کا مرکز 02476632972

Guidepost نگراندشت کرنے والوں کی مدد اور معاونت

Warwickshire سہولت 08456009980

Warwickshire نوجوان نگران 01926485486

Coventry & Warwickshire MIND....02476552847

Cruse محرومی کی بابت نگراندشت 0844 4779400

Alliance ذہنی دباؤ 08451232320

Gingerbread ایسے خاندان کے لئے معلومات اور سہارا جس کا  
08000184318..... محض ایک کفیل ہو

No Panic بے چینی کے عارضے میں مبتلا لوگوں کے لئے مفت  
08001388889..... راز دارانہ ہیلپ لائن

Samaritans.....08457909090

Women's Aid.....08082000247

مفید ویب سائٹس

www.covwarkpt.nhs.uk/iapt

اس سہولت کے متعلق معلومات کے لئے اور سننے یا پڑھنے  
کے لئے مواد کو ڈاؤن لوڈ کرنے کے لئے: مشکلات پر قابو پانے  
کے لئے ایک حقیقی نقطہ آغاز:-

www.mentalhealthmatters.com

www.cwmind.org.uk www.depressionalliance.org



June2014  
ReviewdateJune2015

UC57  
V6

Coventry and Warwickshire Partnership NHS Trust

رسائی مینا اضافہ کرتے ہوئے

# نفسیات تھراپی

(آی اے پی ٹی)

ایسے لوگوں کے لیے سر و سجوڈ ہنیدباو، گھبراہ  
ٹ، اداسی کاشکار ہیں



اپنی ابتدائی اپوائنٹمنٹ حاصل کرنے کے لئے اس نمبر پر رابطہ کریں۔

Call 024 7667 1090

www.covwarkpt.nhs.uk/iapt

lapt

Improving Access to Psychological Therapies

mind  
for better mental health  
Coventry and  
Warwickshire

