

क्या आप जानते हैं?

4 में 1

किशोरों को मानसिक स्वास्थ्य संबंधी कठिनाइयों का अनुभव होगा

यदि आप उदास या चिंतित महसूस कर रहे हैं, तो आपकी मानसिक स्वास्थ्य
सहायता टीम मदद कर सकती है



आपकी मानसिक स्वास्थ्य सहायता टीम (एमएचएसटी) चीजें बहुत कठिन होने से पहले आपकी सहायता करने के लिए आपके स्कूल में काम करती है।



हम ऐसे लोगों से मिलते हैं जो निराश या चिंतित महसूस कर रहे हैं, उन्हें समझने और सीखने में मदद करें कि इन भावनाओं को कैसे प्रबंधित किया जाए।



हम आपको, आपके शिक्षकों और आपके माता-पिता/देखभालकर्ताओं को मानसिक स्वास्थ्य के बारे में और अधिक समझने में मदद करने के लिए स्कूल आएंगे।

मदद के लिए पूछना

यदि आप अपने मानसिक स्वास्थ्य के लिए कुछ सहायता चाहते हैं, तो आप स्कूल में स्टाफ के किसी भी सदस्य से बात कर सकते हैं जो आपको हमारे संपर्क में रखेगा।



CAMHSGettingHelpEast@berkshire.nhs.uk



cypf.berkshirehealthcare.nhs.uk/mhst



0300 247 3002

