

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

1 ਵਿੱਚੋਂ 4 ਕਿਸ਼ੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ (ਐਮ.ਐਚ.ਐਸ.ਟੀ) ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।



ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਘੱਟ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਇਹ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ।



ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਆਵਾਗੇ ਤੁਹਾਡੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਸੰਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਮਝਣ ਲਈ।

ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ



CAMHSGettingHelpEast@berkshire.nhs.uk



cypf.berkshirehealthcare.nhs.uk/mhst



0300 247 3002

