

کیا آپ جانتے ہیں؟

نوجوانوں کو ذہنی صحت کی مشکلات کا
سامنا کرنا پڑے گا

4 میں سے 1

اگر آپ افسردہ یا پریشان محسوس کر رہے ہیں، تو آپ کی مینٹل ہیلتھ سپورٹ ٹیم مدد کر سکتی ہے۔

آپ کی مینٹل ہیلتھ سپورٹ ٹیم (MHST) آپ کے اسکول میں کام کرتی ہے تاکہ چیزیں زیادہ مشکل ہونے سے پہلے آپ کی مدد کریں۔



ہم ان لوگوں سے ملتے ہیں جو افسردگی یا پریشانی کا شکار ہیں تاکہ ان کو ان احساسات کو سمجھنے اور ان سے نمٹنے کا طریقہ سیکھنے میں مدد کریں۔

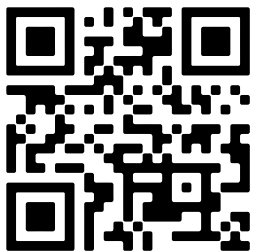


ہم آپ کی، آپ کے اساتذہ، اور آپ کے والدین/نگہداشت کرنے والوں کی دماغی صحت کے بارے میں مزید سمجھنے میں مدد کرنے کے لیے اسکول آئیں گے۔



مدد طلب کریں

اگر آپ اپنی دماغی صحت کے لیے کچھ مدد چاہتے ہیں، تو آپ اسکول کے عملے کے کسی بھی رکن سے بات کر سکتے ہیں جو آپ کا ہم سے رابطہ کرائے گا۔



CAMHSGettingHelpEast@berkshire.nhs.uk



cypf.berkshirehealthcare.nhs.uk/mhst



03002473002

