

# دماغی صحت

اپنے لیے یا جس فرد کی آپ نگہداشت کرتے ہیں اُس کے لیے لیسٹر (Leicester)،  
لیسٹرشائر (Leicestershire) اور رائلینڈ (Rutland) میں درست معاونت کہاں تلاش  
کی جاسکتی ہے

## فوری ضرورت نہیں ہے

اپنی GP پریکٹس سے رابطہ کریں۔ صبح 8 بجے تا شام 6.30 تک،  
پیر تا جمعہ۔

VitaMinds (بات چیت کی تھیراپی کی سروس) کے لیے  
0330 094 5595 پر کال کریں۔

مجھے اپنی دماغی صحت کے  
لیے معاونت کی ضرورت ہے

## فوری ضرورت ہے

مجھے اپنی دماغی صحت  
کے لیے ابھی مدد چاہیے

\*مینٹل ہیلتھ سینٹرل ایکسیس پوائنٹ کے فری فون  
0808 800 3302 پر دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے سات دن  
کال کریں۔

NHS 111 کو جسمانی، طبی اور دماغی صحت کے مسائل  
کے لیے کال کریں۔ کرائسس کیفے وزٹ کریں۔

مقامات کی مکمل فہرست ہماری ویب سائٹ پر موجود ہے:  
[www.leicspart.nhs.uk/contact/urgent-help](http://www.leicspart.nhs.uk/contact/urgent-help)

## ہنگامی حالت

مجھے جسمانی صحت کے لیے  
فوری مدد کی ضرورت ہے

اگر زندگی کو خطرہ لاحق ہے تو 999 پر کال کریں۔

اگر آپ یہ پوسٹر مختلف زبان یا فارمیٹ جیسے کہ  
بڑے پرنٹ، بریل یا آڈیو میں حاصل کرنا چاہتے ہیں،  
تو براہ کرم دماغی صحت کی فوری مدد ملاحظہ  
کریں - لیسٹرشائر پارٹنرشپ NHS ٹرسٹ  
(leicspart.nhs.uk)