



**Kent and Medway
Talking Therapies**






ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਤ, ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਅਸੀਂ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ।

NHS Kent and Medway Talking Therapies ਵਿਖੇ, ਅਸੀਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 17.5 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ Kent and Medway ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ GP ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਲੀਰ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੁਣੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਇਹ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੈ।

 www.kmtalkingtherapies.co.uk  0333 091 0414  'KMTALK' ਲਿਖ ਕੇ 88802 'ਤੇ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ

**ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰਨ
ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ**



ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ:



ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ



ਤਣਾਅ



ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ



ਬੇਚੈਨੀ



ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਕਮੀ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ (ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਜ਼) ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ, ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵੀਡੀਓ, ਟੈਕਸਟ-ਆਧਾਰਿਤ ਥੈਰੇਪੀ, ਵੈਬਿਨਾਰ, ਫੋਨ, ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

NHS Kent and Medway Talking Therapies
ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਹੈ।



ਸਾਡਾ ਆਸਾਨ 3-ਪੜਾਵੀ ਤਰੀਕਾ

1. ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਲ ਕਰ ਕੇ, ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਪਰਚੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੇ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਕੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰੋ।
2. ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਦੇ ਇੱਕ ਦੋਸਤਾਨਾ ਮੈਂਬਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣਾਵਾਂਗੇ।
3. ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਟੈਲੀਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਕੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰੋ।



www.kmtalkingtherapies.co.uk



0333 091 0414



'KMTALK' ਲਿਖ ਕੇ 88802 'ਤੇ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ

ਅਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਸਾਡਾ ਮਿਸ਼ਨ ਹੈ।

