



# અહી તમારી મદદ કરવા માટે છીએ

આપણને બધાને ઘણીવાર એવો અનુભવ આવે છે જ્યારે લાગે છે કે આપણે સામનો કરી શકતા નથી, કેટલીકવાર આ આપણા રોજિંદા જીવન પર અસર કરવાનું શરૂ કરી શકે છે અને આપણે સામાન્ય રીતે કરીએ છીએ તે કરવાથી આપણને રોકી શકે છે.

**VitaMinds તમારા માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારીમાં સુધારો કરવામાં મદદ કરી શકે છે.**

VitaMinds ટૂંકા ગાળાની મનોવૈજ્ઞાનિક થેરેપીઝની એક શરૂઆત પરિદાન કરવા માટે લિસેસ્ટર, લિસ્ટરશાયર અને રટલેન્ડમાં NHS સાથે ભાગીદારમાં કાચર કરે છે.

## તે એક મફત સેવા છે



VitaMinds એ તમારી સ્થાનિક NHS ટોર્કિંગ થેરેપીઝ સર્વિસ છે, જેને IAPT (ઇમ્પરૂવિંગ એક્સેસ ટુ સાયકોલોજિકલ થેરેપીઝ) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

એપોઇન્ટમેન્ટ  
ગોઠવો



QR કોડ સ્કેન કરો



0330 094 5595 પર અમને કોલ કરો



તમારા GPને કહો કે તમને વિટા માટે સંદર્ભિત કરે



vitahealthgroup.co.uk



જો તમારી ઉંમર 16 વર્ષથી વધુ હોય અને તમે વિસેસ્ટર, વિસ્ટરશાયર અને રટલેન્ડમાં રહેતા હો તો જીવનને પાછા ટ્રેક પર લાવવા માટેના જરૂરી સાધનો પૂરા પાડીને અમે તમને સપોર્ટ કરી શકીએ છીએ.

## શું તમે અનુભવી રહ્યા છો:

- ✔ અતિશય ચિંતા
- ✔ નીચા મૂડમાં
- ✔ હતાશા
- ✔ બેચેની
- ✔ પરેરજાનો અભાવ

VitaMinds એ તમારી ટોકિંગ થેરેપીઝ સર્વિસ છે, જેને IAPT (ઇમ્પ્રૂવિંગ એક્સેસ ટૂ સાયકોલોજિકલ થેરેપીઝ) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તે મફત અને ગોપનીય છે.

તમારા મૂડને વધુ સારી રીતે સંચાલિત કરવામાં તમારી સહાય કરવા માટે અમે ટોકિંગ થેરેપીઝ અને સામનો કરવાની નવી રીતો પર આધારિત પુરાવાઓની એક શ્રેણી પરદાન કરીએ છીએ.

અમારી તમામ થેરેપીઝ સુરક્ષિત વીડિયો, ટેક્સ્ટ-આધારિત થેરેપી, વેબિનાર, ફોન દ્વારા અથવા રૂબરૂ (એકથી એક અથવા સમૂહમાં) પરદાન કરી શકાય છે.



## અમારો સરળ 3 પગલાંવાળો અભિગમ



ફોન અથવા વેબ દ્વારા સેવાનો સંદર્ભ લો.



સાથે મળીને, અમે તમારા માટે શ્રેષ્ઠ અભિગમ સાથે સંમત થઈશું.



અમારા ચિકિત્સક તમારી સારવાર દરમ્યાન તમને સપોર્ટ કરશે.

## હવે મદદ મેળવો



ફોન: 0330 094 5595



[vitahealthgroup.co.uk](http://vitahealthgroup.co.uk)



સોમવાર – શુક્રવાર સવારે 8.00થી – સાંજના 8.00 વાગ્યા સુધી  
શનિવાર સવારે 9.00થી – બપોરના 12.30 વાગ્યા સુધી

Leicester City Clinical Commissioning Group  
West Leicestershire Clinical Commissioning Group  
East Leicestershire and Rutland Clinical Commissioning Group

