



# ایتھے تہواڈی مدد لئی

سابنوں ساریاں نوں ایہو جیہا ویلا ویکھنا پیندا اے جدوں سابنوں اینج لگدا اے کہ  
اسیں اوپو ننیں کر سکدے ہاں، کدی کتے ایہہ ساڈی روز دی حیاتی نو وی وگاڑ  
سکدا اے تے ساڈھے روز دے کماں کاراں نوں ناں کرن توں وی روک سکدا اے۔  
**VitaMinds** تہواڈی دماغی صحت تے تندرستی  
نوں چنگا کرن وچ مدد دیندا اے۔

**VitaMinds** لیسسٹر وچ NHS نال شریک بنڑ کے کم کردا اے، لیسسٹر شانر  
تے رٹلیٹھ کبٹ ویلے لئی کئی قسماں دی نفسیاتی تھیراپی دیندا اے۔

## ایہہ اک مفت دی خدمت اے



**VitaMinds** تہواڈے بولن دی تھیراپی دی اک مقامی NHS خدمت اے، جنہوں IAPT (نفسیاتی تھیراپی تک پوہنچن لئی بہتری)  
کیہا جاؤندا اے۔



QR کوڈ نوں اسکین کرو

0330 094 5595 تے سابنوں کال کرو

تہوانوں Vita دا حوالہ دین لئی اپنے GP

کولوں پچھو

vitahealthgroup.co.uk



اک ملاقات دا  
انتظام کرو

جے تہوڈی عمر 16 سال توں ودھ اے تے تُسبیں  
لیسٹر شائر وچ رہندے او، لیسٹر شائر تے رٹلیڈ اسیں  
تہوڈی جنڈری نوں واپس اوپس ای رستے تے لیاؤن لئی  
مت دیاں گلاں دسن وچ تہوڈی مدد کر سکتے ہاں

## کیہ تہوانوں سامان کرنا پے رہیا بیگا اے:

ڈھاڈھی پریشانی

دل خراب بندا اے

ذہنی پریشانی

فکر

حوصلے دا کھاتا

## ساڈھے سوکھے 3 درجیاں دے سوچ

خدمت دا حوالہ فون یا  
ویب نال۔



کٹھیاں، اسیں تہوڈے  
لئی ودھیا سوچ اتے  
راضی ہاں۔



ساڈھے تہراپی کرن آلیے  
پورے علاج کے دوران  
تہوڈی مدد کرن گے۔



**VitaMinds تہوڈے بولن دی تہیراپی دی**  
**خدمت اے، جنہوں IAPT (نفسیاتی تہیراپی تک**  
**پوینچن لئی بہتری) کیہا جاؤندا اے۔ ایہہ مفت**  
**اے تے اینہوں لکو کے رکھا جاؤندا اے۔**

اسیں شہادتیاں کی بنیاد تے وکھریاں قسماں دیاں بولن دیاں  
تہیراپیاں دیندے ہاں تے تہوڈے موڈ نوں چنگے طریقے نال  
نیڑن لئی تہوڈی مدد کردے ہاں۔

ساڈیاں ساریاں تہیراپیاں اک محفوظ ویڈیو، لسانی، ویب نار،  
فون یا آمنے سامنے گل کرن (ایک دوجے دے سامنے یا  
کٹھ کر کے) نال دسیاں جاؤندیاں نیں۔

## ہن مدد لوو

فون: 0330 094 5595



vitahealthgroup.co.uk



پیر توں جمعہ سویرے 8:00 وجے توں رات 8:00 وجے  
ہفتہ سویرے 9:00 وجے توں دوپہری 12:30 وجے