

اس کے ساتھ شراکت میں



# یہاں آپ کی مدد کیلئے

ہم سب کو ایسے وقت کا بھی سامنا ہوتا ہے جب ہمیں لگتا ہے کہ ہم مقابلہ نہیں کر سکتے ہیں، بعض اوقات اس سے ہماری روزمرہ کی زندگیاں متاثر ہونا شروع ہو سکتی ہیں اور ہمیں ان کاموں کو کرنے سے روکتی ہیں جنہیں ہم عام طور پر کرتے ہیں۔

**VitaMinds آپ کی ذہنی صحت اور فلاح**  
و بہبود کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتی ہے۔

**VitaMinds** مختصر مدت کیلئے کئی نفسیاتی تھراپیز پیش کرنے کے لئے لیسٹر، لیسٹر شائر اور رٹلینڈ میں NHS کے ساتھ شراکت داری میں کام کرتی ہے۔

## یہ ایک مفت خدمت ہے



VitaMinds آپ کی مقامی NHS بات چیت کی تھراپی سروس ہے، جسے IAPT (نفسیاتی علاج تک بہتری ہوتی رسائی) کہا جاتا ہے۔



QR کوڈ اسکین کریں  
ہمیں 0330 094 5595 پر کال کریں  
اپنے GP سے آپ کو Vita کو ریفر کیے  
جانے کی درخواست کریں

vitahealthgroup.co.uk



مقررہ ملاقات کا  
بندوبست کریں

اگر آپ کی عمر 16 سال سے زیادہ ہے اور آپ لیسٹر، لیسٹر شائر اور رٹلینڈ میں رہتے ہیں تو ہم آپ کو ایسے وسائل فراہم کر کے آپ کی معاونت کر سکتے ہیں جن کی مدد سے آپ زندگی کی راہ پر دوبارہ گامزن ہو سکتے ہیں

## کیا آپ کو درج ذیل کا سامنا ہے:

انتہائی پریشانی

موڈ خراب ہونا

ڈپریشن

اضطراب

حوصلہ افزائی کی کمی

## ہمارا آسان 3 اقدام کا طریقہ کار

فون یا ویب کے ذریعے  
سروس سے رجوع کریں۔



مل کر، ہم آپ کے لئے  
بہترین طریقہ کار پر اتفاق  
کریں گے۔



ہمارا معالج آپ کے علاج  
کے دوران آپ کی مدد  
کرے گا۔



**VitaMinds** آپ کی بات چیت کی تھراپی  
سروس ہے، جسے **IAPT** (نفسیاتی علاج تک  
بہتر ہوتی رسائی) کہا جاتا ہے۔ یہ مفت اور  
رازدارانہ ہے۔

ہم آپ کے اپنے مزاج کو بہتر طریقے سے منظم کرنے  
میں مدد دینے کے لئے بڑی تعداد میں ثبوت پر مبنی بات  
چیت کی تھراپیز اور مقابلے کرنے کے نئے طریقے فراہم  
کرتے ہیں۔

ہماری تمام تھراپیز کو محفوظ ویڈیو، متن پر مبنی تھراپی،  
ویبینار، فون یا روبو (انفرادی طور پر یا گروپ) کے  
ذریعہ فراہم کیا جا سکتا ہے۔

## ابھی مدد حاصل کریں

فون: 0330 094 5595



vitahealthgroup.co.uk



پیر - جمعہ 8.00 بجے صبح - 8.00 بجے رات  
بروز ہفتہ 9.00 بجے صبح - 12.30 بجے دوپہر

