



کی تسی اداسی، پریشانی یا ذہنی دباؤ محسوس کر رہے او؟

جے تسی آپنی ذہنی صحت دے کارن جدوجہد کر رہے او، تے اسی تہاڈے خیالات، احساسات تے جذباتاں نال نیڑن وچ مدد کرن لئی ہزاراں لوکاں نوں وکھری قسماں دی مدد فراہم کردے آں۔

ساڈی ٹاکنگ تھراپیز دی سروس تہاڈے لئی اک محفوظ تھان فراہم کر سکتی اے جتھے تسی گل بات کر سکتے او کہ تسی کیہ محسوس کر رہے او، آپنی جدوجہدان بارے دس سکتے او تے آپنی ذہنی صحت نوں چنگا بنان لئی تسی خود نوں درکار مدد لیہ سکتے او۔

اسی تہاڈی مدد لئی موجود آں

www.derby-talk.co.uk

0333 041 7262



اسیلف ریفر کرن لئی
اسکین کرو - ایہہ اک مفت
تے رازداری آلی سروس اے۔

Services provided by



جے تسی ایس کیفیت وچ مبتلا او:



حوصلے دا گھاٹا



بے چینی



جاری دباؤ



اداسی آلا موڈ



حد توں ودھ فکر

ساڈی ثبوتان اتے مبنی گل بات کرن آلی تھراپی، تھادی ذہنی صحت نوں سمبھالنے تے تھادے موڈ نوں منظم کرن دے نویں طریقے لبھن وچ تھادی مدد کر سکی اے۔

اسی آمنے سمنز دے سیشنز، ویبنارز تے SilverCloud ڈیجیٹل سیلف ہیلپ سمیت ٹانگ تھراپی دیاں سروسز دا اک وسیع سلسلہ پیش کرنے آں۔

ساڈا سوکھا 3 مرحلیاں دا طریقہ کار

تسی ساڈی ویب سائٹ ورتدے ہوئیاں، تھلے دتے گئے QR کوڈ نوں اسکین کر کے یا سائبنو کال کر کے آپ ای ریفر کر سکیں او۔

01

ساڈی ٹیم دا اک دوستانہ ممبر تھادا جائزہ لیوے گا تے رل مل کے، اسی تھادے لئی مدد دے بہترین آپشن اتے اتفاق کراں گے۔

02

تھادے علاج دے دوران اک مکمل کوالیفائیڈ تھراپسٹ تھادی مدد کرے گا۔

03

سیلف ریفر کرن لئی
اسکین کرو



اچ ساڈے نال رابطہ کرو - ایہہ اک مفت تے
رازداری آلی سروس اے۔



www.derby-talk.co.uk



0333 041 7262