

Kooxda Taageerada Caafimaadka Dhimirka



Ma tahay da'da 5 - 18 ama ma waalid dhalay ilmo da'dan jira?
Adiga ama ilmahaagu ma la halgamayaa dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka
ama maskaxda ee dhexdhexaadka ah (sida welwel,
walaac ama niyad hoosaysa) oo ma jeclaan lahayd caawimaad?

SIDEE NOO LA SOO XIDHIDHI KARTAA?

1. Hubi in aanu joogno ama ka shaqayno dugsigaaga adiga oo raacaya cinwaankan.
www.otrbristol.org.uk/what-we-do/mhst/
2. La hadal xubin aad ku kalsoon tahay oo ka tirsan shaqaalaha dugsigaaga oo wax naga waydii.
3. Ogolaanshiyahaaga kadib way nala hadli doonaan, haddii ay u muuqato inaan ku caawin karnona way kuu gudbin doonaan xagayaga.

Dugsiyada waxaa lagu doortaa baahida loo qabo habraaca caafimaadka Dadweynaha.

Haddii aad rabto inaad wax badan ka ogaato waxaanu haynaa dukumeenti kooban oo tafaasiil dheeraada oo aan kuu soo diri karno.

La xidhiidh: mhstenquiries@otrbristol.org.uk

مینٹل ہیلتھ سپورٹ ٹیم

کیا آپ یا آپ کا بچہ تھوڑے یا درمیانے درجے کی نفسیاتی صحت کی بیماری کی وجہ سے مشکل میں ہیں (جیسے ذہنی کیا آپ کی عمر پانچ سے اٹھارہ سال کے درمیان ہے یا آپ اس دباؤ، تھوڑی بے چینی یا افسردگی) اور اس کے لئے مدد چاہتے ہیں؟ عمر کے بچے کے والدین ہیں؟

آپ ہم سے کیسے رسائی حاصل کر سکتے ہیں؟

1. مندرجہ ذیل لنک پر یا کیو آر (QR) کو ڈ کو سکین کر کے معلوم کریں۔ کہ ہم آپ کے سکول میں موجود ہیں:

[/www.otrbristol.org.uk/what-we-do/mhst](http://www.otrbristol.org.uk/what-we-do/mhst)

2. اپنے سکول میں ایک قابل اعتماد سٹاف سے بات کریں۔ اور ہمارے بارے میں پوچھیں۔
3. طرف بھیجیں گے۔ آپ کی رضامندی سے وہ ہم سے بات کریں گے۔ اور اگر ان کو محسوس ہوا۔ کہ ہم مدد کر سکتے ہیں۔ تو وہ آپ کو ہماری

پبلک ہیلتھ، سکولوں کا انتخاب، ان کی ضرورت کے مطابق کرتی ہے۔ اگر آپ اس کے بارے میں مزید ہمارے پاس رہنمائی کے لئے ایک دستاویز ہے جو ہم آپ کو بھیج سکتے ہیں۔ جاننا چاہتے ہیں۔ تو

ہم سے رابطہ قائم کریں: mhstenquiries@otrbristol.org.uk

فريق دعم الصحة النفسية



هل عمرك من 5 إلى 18 عامًا أو والد لطفل في هذا العمر؟
هل تعاني أنت أو طفلك من مشاكل في الصحة النفسية (مثل التوتر أو القلق أو الحالة المزاجية السيئة) وتريد بعض المساعدة؟

كيف يمكنك الوصول إلينا؟
تأكد من أننا موجودين في مدرستك باتباع هذا الرابط أو مسح رمز الكود
[/www.otrbristol.org.uk/what-we-do/mhst](http://www.otrbristol.org.uk/what-we-do/mhst)

تحدث إلى أحد المدرسين أو الموظفين الموثوق به في مدرستك واسأل عنا -

بعد أخذ موافقتك سيتحدثون إلينا، وإذا بدا لهم أنه يمكننا مساعدتك، فسوف يحولونك إلينا

يتم اختيار المدارس من خلال عملية تدعى "طبقا للاحتياجات" الصحة العامة. إذا كنت تريد معرفة المزيد عن هذا الأمر، فلدينا مستند مختصر به مزيد من التفاصيل يمكننا إرسالها إليك
تواصل معنا: mhstenquiries@otrbristol.org.uk

КОМАНДА ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Вам від 5 до 18 років чи ви є батьком дитини цього віку?

Ви чи ваша дитина страждаєте від слабко-помірних проблем із психічним здоров'ям (наприклад, стрес, легке занепокоєння чи поганий настрій) і вам потрібна допомога?

1. Перевірте, чи ми знаходимося у вашій школі, перейшовши за цим посиланням або відсканувавши QR-код:
www.otrbristol.org.uk/what-we-do/mhst/
2. Поговоріть із довіреним співробітником вашої школи і запитайте про нас
3. З вашої згоди вони поговорять з нами, і якщо з'ясується, що ми можемо допомогти, вони направить вас до нас

Школи обираються за процесом, що керується "за потребами", органом охорони здоров'я. Якщо ви хочете дізнатися про це більше, у нас є інформаційний документ з більш детальною інформацією, який ми можемо вам надіслати.

Зв'яжіться: mhstenquiries@otrbristol.org.uk