

Text, application, chat or text message

Description automatically generated

**والدین، بچوں اور توسیع شدہ خاندان کے افراد کے لئے عملی اور ذہنی صحت کی معاونت کی خدمات**

* **فیملی ایکشن - فیملی لائن.**

مشورے اور عملی رہنمائی کے ساتھ والدین کی مدد کرنے میں مدد کرنا۔ ٹیلی فون: 0808 802 6666. متن: 0753740428. ای میل: [familyline@family-action.org.uk/familyline](mailto:familyline@family-action.org.uk/familyline)

* **سمریتان -** www.samaritans.org/branches اپنی قریبی شاخ تلاش کرنے کے لئے.

24 گھنٹے کی سروس چلاتا ہے جو سال کے ہر دن دستیاب ہوتی ہے۔ ٹیلی فون: 116 123. اگر آپ یہ لکھنا پسند کرتے ہیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں، یا اگر آپ فون پر سننے کے بارے میں پریشان ہیں تو آپ ای میل کر سکتے ہیں؛ jo@samaritans.org یا فری پوسٹ آر ایس آر بی-کے کے بی وائی-سی وائی جے کے، پی او باکس 9090 اسٹرلنگ، ایف کے 8 2ایس اے کو لکھیں

* **پرسکون** - calmzone.net

ٹیل؛ 0800 58 58 58. یہ ان مردوں کے لئے ایک ہیلپ لائن ہے جو نیچے ہیں یا جنہوں نے کسی بھی وجہ سے 'دیوار سے ٹکرا' دیا ہے اور جنہیں بات کرنے یا معلومات اور معاونت تلاش کرنے کی ضرورت ہے۔ وہ ہر سال شام ٥ بجے سے آدھی رات ٣٦٥ دن تک کھلے ہوتے ہیں۔

* **چائلڈ لائن**

ٹیلی فون؛ 0800 1111۔ یہ برطانیہ میں بچوں اور نوجوانوں کے لیے ایک ہیلپ لائن ہے۔ کالز مفت ہیں اور نمبر آپ کے فون کے بل پر ظاہر نہیں ہوگا۔

* **پیپرس**

ٹیلی فون: 0800 068 4141۔ یہ ایک رضاکارانہ تنظیم ہے جو نوجوانوں اور نوجوانوں کی مدد کرتی ہے جو خود کشی کا احساس کر رہے ہیں۔

* **دماغ – mind.org.uk**

یہ ڈپریشن کے شکار لوگوں کے لیے ایک صدقہ ہے اور ان کی ویب سائٹ کے ذریعے اس تک رسائی حاصل کی جا سکتی ہے۔

**ذہن سازی اور اعتماد کے ساتھ بچوں کی مدد کے لیے ویب سائٹس۔**

* + [www.relaxkids.com](http://www.relaxkids.com)

ذہن سازی کی تکنیک والے بچوں کے لیے معاونت

* + [www.place2be.org.uk](file:///C:\Users\Goveas\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\0MIQ4F3Z\www.place2be.org.uk)

بچوں کی ذہنی صحت کو بہتر بنانا

* + [www.happyconfidentkids.org.uk](file:///C:\Users\Goveas\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\0MIQ4F3Z\www.happyconfidentkids.org.uk)

بچوں کو پراعتماد بننے کے قابل بنانے کے لیے معاونت۔

A picture containing person, indoor, orange

Description automatically generated

Practical and Mental health Support services for Parents, Children and extended Family members

* **Family Action - Family Line.**

Helping to support parents with advice and practical guidance. Tel: 0808 802 6666. Text: 0753740428. Email: [familyline@family-action.org.uk/familyline](mailto:familyline@family-action.org.uk/familyline)

* **Samaritans** – [www.samaritans.org/branches](http://www.samaritans.org/branches) to find your nearest branch.

Operates a 24 hour service which is available every day of the year. Tel: 116 123. If you prefer to write down how you’re feeling, or if you are worried about being overheard on the phone then you can Email; [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org) or write to FREEPOST RSRB-KKBY-CYJK, PO Box 9090 Stirling, FK8 2SA

* **CALM - the calmzone.net**

Tel; 0800 58 58 58. This is a helpline for men who are down or who have ‘hit a wall’ for any reason and who need to talk or find information and support. They are open 5pm to midnight 365 days per year.

* **Childline**

Tel; 0800 1111. This is a helpline for children and young people in the UK. Calls are free and the number wont show up on your phone bill.

* **PAPYRUS**

Tel: 0800 068 4141. This is a voluntary organisation supporting teenagers and young people who are feeling suicidal.

* **Mind – mind.org.uk**

This is a charity for people with depression and can be accessed via their website.

**Websites to support children with Mindfulness and Confidence.**

* [www.relaxkids.com](http://www.relaxkids.com)

Support for children with mindfulness techniques

* [www.place2be.org.uk](http://www.place2be.org.uk)

Improving children’s mental health

* [www.happyconfidentkids.org.uk](http://www.happyconfidentkids.org.uk)

Support to enable children to become confidenA picture containing person, indoor, orange

Description automatically generatedt

