



Talking Therapies

العلاجات بالحديث من
توتال ويلبينغ لوتون
توتال ول بينگ لوتون
گفتار درمانی

ጠቅላላ ጥዕና - ሉተን
ብምዝርራብ ሕክምና

ጠቅላላ ጤንነት - ሉተን
በምኅገገር ሕክምናዎች

توتال ویل بینگ لوتون
چاره سهر کردن به قسه کردن

Terapias de conversación
de Total Wellbeing Luton

ٹوٹل ویل بینگ لوٹن
ٹاکنگ تھیراپیز

টোটাল ওয়েলবিয়িং
লুটন টকিং থেরাপিজ

Index

	page
● English	2
● Arabic	7
● Persian	13
● Tigrinya	19
● Amharic	25
● Kurdish Sorani	31
● Spanish	37
● Urdu	43
● Bengali	49

Total Wellbeing

Luton



What is Talking Therapies?

Talking Therapies is a low mood, anxiety and depression service providing treatment for people with common mental health problems such as:

- Agoraphobia
- Body dysmorphic disorder (BDD)
- Depression
- Generalised anxiety disorder
- Health anxiety
- Mixed depression and anxiety
- Obsessive-compulsive disorder (OCD)
- Panic disorder
- Post-traumatic Stress Disorder (PTSD)
- Social anxiety disorder
- Specific phobias (such as heights, flying, spiders etc.)



How much does it cost?

Free (we are commissioned by NHS England)

Translations Service

If English is not your first language, we can provide our assessments and 1-1 therapy in a language of your choice through a translator.

How is therapy delivered?

Talking Therapies is delivered by qualified therapists one to one or in group sessions. This can be done face to face, telephone or video.

What does the therapy involve?

Talking therapies involve the patient and therapist working together to understand problems, overcome current difficulties and achieve identified goals. Therapy involves doing practical tasks both in and out of sessions. Most of our therapy is Cognitive Behaviour Therapy based (CBT) where thoughts, feelings and behaviours are related to actions.

Who can access Total Wellbeing Luton Talking Therapies?

Anyone who lives in Luton, who is over 16 years old and is registered with a Luton GP.

How to access the service?

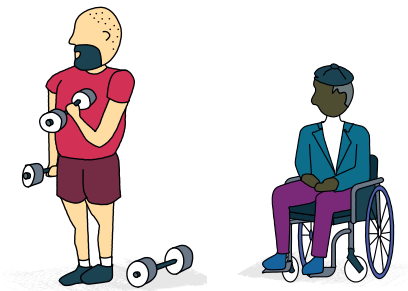
Clients can self-refer through our website, phone us or be referred by a professional such as a Support worker, or GP.

Once referral is received you will be booked for an assessment which takes up to 1 hour. Depending on the outcome of the assessment, you will be recommended for one of our services or you will be referred/signposted elsewhere.

We are not a crisis service

Crisis is when you are faced with intense difficulty or immediate danger. We do not take emergency calls or are able to support people in crisis.

If you find yourself in crisis please call 111 or Samaritans or go to the A&E department at the hospital.



Urgent Help

Emergency Services
for crisis only:

999 / 111 / A&E

Samaritans:

<https://www.samaritans.org/>

Phone: **116 123**

Email: **Jo@Samaritans.org**

Mind crisis café's:

**[https://www.mind-blmk.org.uk/
how-we-can-help/crisis-support/](https://www.mind-blmk.org.uk/how-we-can-help/crisis-support/)**

Email: **crisiscafe@mind-blmk.org.uk**

Phone: **0300 330 0648**



Visit our website (scan the code)

totalwellbeingluton.org

Connect with us

 **@TotalWellbeingLuton**

 **@LutonTotal**

Total Wellbeing

Luton

العلاجات بالحديث



Arabic

الفهرس

- 7 عربي ●
- 13 فارسي ●
- 19 تيجرينيا ●
- 25 أمهري ●
- 31 كردي سوراني ●
- 37 أسباني ●
- 43 أردي ●
- 49 بنغالي ●

**Total
Wellbeing**

Luton



ما هي العلاجات بالحديث؟

العلاجات بالحديث عبارة عن خدمة لعلاج المزاج المعتل والقلق والاكتئاب التي توفر العلاج للأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية الشائعة مثل:

- الرهاب الاجتماعي
- اضطراب تشوه الجسم (BDD)
- الاكتئاب
- اضطراب القلق العام
- القلق الصحي
- اختلاط الاكتئاب والقلق
- اضطراب الوسواس القهري (OCD)
- اضطراب الهلع
- اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)
- اضطراب القلق الاجتماعي
- أنواع معينة من الرهاب (مثل المناطق المرتفعة والطيران والعناكب وما إلى ذلك).



كم تكلف هذه الخدمات؟
مجاناً (نعمل بتكليف من NHS England)

خدمة الترجمة

إذا لم تكن اللغة الإنجليزية هي لغتك الأولى،
فيمكننا تقديم تقييماتنا والعلاج الشخصي
باللغة التي تختارها من خلال مترجم.

كيف يتم تقديم العلاج؟

يتم تقديم العلاجات بالحديث من قبل
معالجين مؤهلين بشكل فردي أو في جلسات
جماعية. يمكن القيام بذلك وجهاً لوجه أو عبر
الهاتف أو الفيديو.

ما الذي ينطوي عليه العلاج؟

تشمل عملية العلاجات بالحديث العمل
التضامني بين المريض والمعالج معاً لفهم
المشكلات والتغلب على الصعوبات الحالية
وتحقيق الأهداف المحددة. يشمل العلاج
القيام بمهام عملية داخل وخارج
الجلسات. معظم علاجنا يعتمد على العلاج
السلوكي المعرفي (CBT) حيث ترتبط الأفكار
والمشاعر والسلوكيات بالأفعال.

من يمكنه الحصول على العلاجات بالحديث
من **Total Wellbeing Luton**؟
أي شخص يعيش في لوتون، يزيد عمره عن 16
عاماً ومسجل لدى طبيب عام في منطقة
لوتون.

كيف تحصل على الخدمة؟

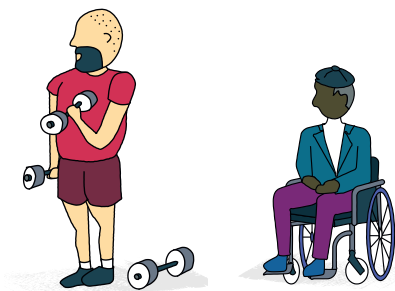
يمكن للعملاء الإحالة الذاتية من خلال موقعنا
على الإنترنت أو الاتصال بنا أو إحالتهم من قبل
مهني مثل موظف الدعم أو الطبيب العام.

بمجرد استلام الإحالة، سيتم ترتيب موعد
لإجراء التقييم الذي سيستغرق حوالي ساعة
واحدة. اعتماداً على نتيجة التقييم، سيتم
التوصية لإحالتك لإحدى خدماتنا أو سيتم
إحالتك إلى خدمة أخرى.

نحن لسنا خدمة أزمات

الأزمة هي عندما تواجه صعوبة شديدة أو
خطر مباشر. نحن لا نتلقى مكالمات طوارئ ولا
نستطيع دعم الأشخاص في أوقات الأزمات.

إذا وجدت نفسك في أزمة، فيرجى الاتصال بـ
111 أو السامريون أو الذهاب إلى قسم
الحوادث والطوارئ بالمستشفى.



مساعدة عاجلة:

خدمات الطوارئ للأزمات فقط:
111 / 999 / الحوادث والطوارئ

السامريون:

<https://www.samaritans.org/>

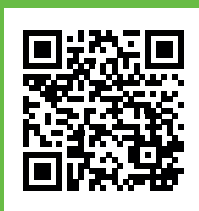
الهاتف: 116 123 / البريد الإلكتروني:
Jo@Samaritans.org

مقهى الأزمات النفسية:

[https://www.mind-blmk.org.uk/
how-we-can-help/crisis-support/](https://www.mind-blmk.org.uk/how-we-can-help/crisis-support/)

البريد الإلكتروني:
crisiscafe@mind-blmk.org.uk

الهاتف: 0300 330 0648



Visit our website (scan the code)
totalwellbeingluton.org

Connect with us

 @TotalWellbeingLuton

 @LutonTotal

Total Wellbeing

Luton

توتال ول بینگ لوتون
گفتار درمانی



Persian

فهرست زبان ها

- 7 عربی ●
- 13 فارسی ●
- 19 تیگرینیا ●
- 25 آمهری ●
- 31 کردی سورانی ●
- 37 اسپانیایی ●
- 43 اردو ●
- 49 بنگال ●

**Total
Wellbeing**

Luton



گفتار درمانی چیست؟

گفتار درمانی خدماتی در رابطه با اضطراب و افسردگی و روحیه پایین می باشد که به افراد مبتلا به مشکلات روحی متداول خدمات ارائه می دهد. مشکلاتی مانند:

- آگورافوبیا (ترس از مکانهای شلوغ و عمومی)
- اختلال خود زشت انگاری (بی دی دی)
- اختلال اضطراب عمومی
- اضطراب سلامتی
- افسردگی و اضطراب مختلط
- اختلال وسواس جبری (اوس سی دی)
- اختلال پانیک
- اختلال استرس پس از سانحه (پی تی اس تی)
- اختلال اضطراب اجتماعی
- فوبیاهای خاص (مانند هراس از ارتفاع، پرواز، عنکبوت و غیره)



هزینه (این خدمات) چقدر است؟

رایگان (ما با ان اچ اس (سرویس بهداشت ملی انگلستان) قرارداد داریم)

خدمات ترجمه

اگر انگلیسی زبان اول شما نیست، ما می‌توانیم ارزیابی‌ها و درمان تک به تک را به زبان دلخواه شما از طریق یک مترجم ارائه دهیم

درمان شامل چه مواردی می‌شود؟

گفتار درمانی شامل همکاری بیمار و درمانگر با هم برای درک مشکلات، غلبه بر مشکلات فعلی و دستیابی به اهداف مشخص شده است. درمان شامل انجام کارهای عملی هم در طی جلسات و هم در خارج از آن است. اکثر درمان‌ها در خدمات ما مبتنی بر شیوه درمان رفتار شناختی (سی بی تی) است که در آن افکار، احساسات و رفتارها با اعمال مرتبط هستند.

چه کسانی می‌توانند به خدمات گفتاردرمانی دسترسی پیدا کنند؟

هر کسی که در لوتون زندگی می‌کند، بالاتر از 16 سال سن داشته باشد و با جی پی (پزشک عمومی) ثبت نام کرده باشد

چگونه به خدمات دسترسی پیدا کنیم؟

افراد می‌توانند از طریق وب سایت ما تلفنی و یا توسط یک متخصص مانند یک ساپورت ورکر یا جی پی درخواست دهند.

پس از این درخواست، برای ارزیابی با شما نوبتی تعیین می‌شود که حداکثر یک ساعت طول می‌کشد. بسته به نتیجه ارزیابی، یکی از خدمات ما به شما پیشنهاد شده و یا به جای دیگری ارجاع داده می‌شوید.

ما یک سرویس بحران نیستیم

بحران زمانی است که با مشکل شدید یا خطر فوری روبرو می‌شوید. ما تماس‌های اضطراری را دریافت نمی‌کنیم یا قادر به حمایت از افراد در مواقع بحران نیستیم.

اگر خود را در وضعیت بحرانی می‌بینید، لطفاً به شماره ۱۱۱ و یا با شماره ساماریتان تماس گرفته و یا به واحد اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.

کمک فوری:

خدمات اضطراری فقط برای بحران:
999 / 111 / بخش اورژانس بیمارستان (A&E)

ساماریتان:

<https://www.samaritans.org/>

تلفن: ۱۱۶۱۲۳

ایمیل: Jo@Samaritans.org

کافه مایند کرایسز:

[https://www.mind-blmk.org.uk/
how-we-can-help/crisis-support/
crisiscafe@mind-blmk.org.uk](https://www.mind-blmk.org.uk/how-we-can-help/crisis-support/crisiscafe@mind-blmk.org.uk) ایمیل:

تلفن: ۰۳۰۰۳۳۰۰۶۴۸



Visit our website (scan the code)
totalwellbeingluton.org

Connect with us

 @TotalWellbeingLuton

 @LutonTotal

Total Wellbeing

Luton

ጠቅላላ ጥዕና - ለሁሉን
ብምዝርራብ ሕክምና



Tigrinya

መውጫኢ

● ዓረብኛ	7
● ፋርሲ	13
● ትግርኛ	19
● አምሕርኛ	25
● ሶራኒ (ኩርድ)	31
● ስፓንኛ	37
● ኡርዱ	43
● ቤንጋሊ	49

Total Wellbeing

Luton



ብምዝርራብ ሕክምና እንታይ ኢዩ?

ብምዝርራብ ሕክምና፡ ትሑት መንፈስ፣ ብስጭትን ናይ መንፈስ ውጥረት/ ጭንቀትን ዝኣመሰሉ ልሙዳት ዝኹኑ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ሕጽረታት ንዘሎዎም ሰባት ዝውሃብ ናይ ሕክምና ኣገልግሎት ኢዩ። ንኣብነት፡-

- ብፍርህን ስግኣትን ምውሓጥ (ኣጎራፎቢያ)
- ክሳብ ሕማም ዘኸትለልካ ደረጃ ብኣካለ-ቁመናኻ ተሃዋሲነት (ዲስሞርፊክ ዲስኦርደር (BDD))
- ናይ መንፈስ ጭንቀት
- ኣጠቓላሊ ናይ ስጋትን ብስጭትን ምዝባዕ
- ጥዕና ካብ ምስኣን ዝተላዕለ፡ ብስጭት
- ዝተኣሳሰረ ናይ መንፈስ ጭንቀትን ምብስጫውን
- ካብ ልክዕ ንላዕሊ ናይ ምጭናቕን ነብስ-ምግዳድን ጠባይ ዘኸትሎ ናይ ጥዕና ምዝባዕ (ተሰብሎ-ምርባሽ)
- ብስንባደ ምርባሽ
- ካብ ዘጋጥሙ ኣሰቃቂ ኩነታት ንድሓር ዝኸሰት ጭንቀት
- ሰባት ይዕዘቡኒ፣ ይከታተሉኒ ከምኡ'ውን ብሰባት ከምዚ እብሃል ናይ ዝብል ስምዒትን ብዘሕድሮ ፍርሕን ስግኣትን፡ ምርባሽን ምጭናቕን
- ፍልይ ዝበሉ ናይ ፍርሒ ስምዒታት - የፎብያ (ነዊሕ ነገር፣ ነፋሪ፣ ሳርየት ወዘተ ብዝኣመሰሉ ነገራት ዝጋደዱ ስምዒታት)።



ከንደይ ኢዩ ዝኸፈሎ?

ነጻ ኢዩ፤ ናይ ኢንግላንድ ናይ ጥዕና ሕድሪ (NHS England) ተልእኮ ሂቡና ኢዩ።

ናይ ምስትርጓም ኣገልግሎት

እንግሊዝኛ ናይ ኣደ ቋንቋኹም እንተ ዘይከብዩኑ፡ ነቲ እነካይዶ ገምጋማታትናን፤ እንህቦ ሓደ - ንሓደ ሕክምናታትን ብዝምልከት፡ ባዕልኻትኹም ብዝመረጽኩምዎ ቋንቋ፡ ብኣስተርጓሚ ከነቕርብ ንኸእል ኢና።

እቲ ሕክምና ከመይ ኢዩ ዝካየድ?

እዚ ብምዝርራብ ሕክምናዚ፡ ብቐዓት ብዘሎዎም ናይ ሕክምና ሰብ ሞያ ሓደ ንሓደ (1-1) ወይ ብጉጅለ ብዝውሃቡ ቁጸራታት (ክፍለ ጊዜታት) ኢዩ ዝካየድ። ንሱ ድማ ብኣካል (ፊት ንፊት)፤ ብተሌፎን ወይ ብቪዲዮ ኢዩ ክኸውን።

እዚ ሕክምናዚ እንታይ የጠቓልል?

እዚ ብምዝርራብ ሕክምናዚ፡ ታሓሳሚን ሐኪሙን ብሓባር ሽግራት ምርዳእ፤ ህልዋት ሽጋራት ንምምላስን ነቲ ዝድለ ውጽኢት ንምምዘጋብ ድማ ሓቢርም ምስራሕን የጠቓልል። እቲ ሕክምና፡ ኣብ ጊዜ ቁጸራን ካብ ቁጸራ ወጻኢን ተግባራዊ ዝኸኑ ስራሓት ምክያድ ዝሓትት ኢዩ። ሙብዛሕትኡ እንገብሮ ሕክምና ኣብ ፍልጠት-መደለቢ ባህርይ መሰረት ዝገበረ ሕክምና ኢዩ፤ ስለ ዝኸኑ ካእ ኣትሓሳስባ፤ ስምዒታትን ባህርያትን፡ ምስ ተግባራት ዝተትሓሓዙ ኢዮም።

ቶታል ወልቢንግ ሉተን ብምዝርራብ ሕክምና (Total Wellbeing Luton Talking Therapies): መን ከሕክመሉ ይኸኝል?

ዕድሜኡ ካብ 16 ዓመት ንላዕሊ ዝኸኑን፣ ኣብ ሉተን ጂ.ፒ ዝተመዘገበን ዝኸኑ ኣብ ሉተን ዝቐመጥ ሰብ።

ነዚ ኣገልግሎት'ዚ ብኸመይ ክንረኽቦ/ ክንጥቀመሉ ይክኣል?

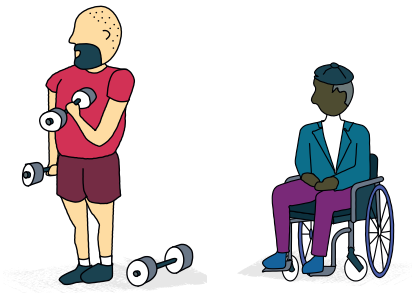
ተጠቀምቲ ብመገዲ ውበሳይትና ኣቢልኩም፣ ወይ ካኣ ተሌፎን ብምድዋል ንነብስኹም ክትመርሑ (ቁጻራ ክትሕዙ) ትኸእሉ ኢኹም፤ ክምኡውን ብድጋፍ ሰራሕተኛ ወይ ብጂ.ፒ ክትምርሑ ትኸእሉ ኢኹም።

ሓንሳብ እቲ ዝተመራሕኩምሉ መልእኽቲ ምስ መጻና ካኣ፣ ክሳብ ናይ 1 ሳዓት ኣቢሉ ዝውድእ ናይ ገምጋም ቁጻራ ይልኣኸልኩም። ብውጽኢት ናይቲ ገምጋም መሰረት ድማ ናብ ዝምልከቶም ናይ ሕክምና ኣገልግሎታትና ትምህራላ፣ ወይ'ውን ናብ ካልእ ቦታ ትምርሑ/ ምኽሪ ይውሃበኩም።

ናይ ቀውሲ/ ሽግር ኣገልግሎት ኣይኹንናን

ቀውሲ ማለት ኣብ ከቢድ ሽግር ኣብ እትወድቁሉ ጊዜን ሁኔታትን ወይ ህጹጽ ሓደጋ ከጋጥመኩም ከሎ ኢዩ። ናይ ድንገተኛ ሓደጋ ናይ ስልኪ ጻውዒት ኣይንቐበልን/ ኣይንምልስን ኢና፤ ኣብ ሽግር ንዝወድቁ ሰባት'ውን ድጋፍ እንገብር ኣካል ኣይከኑንናን።

ኣብ ቀውሲ/ ሽግር እንተ ወዲቐኩም፣ በጃኻትኩም ብስልኪ ቀኑ ሳይ ቀጺሉ ብዘሎ ናይ ሳምራውያን ስልኪ ቀኑ ተጠቐሙ፤ ወይ'ውን ናብ ሆስፒታል - ናብ ናይ ሓደጋን ድንገታዊ ኩነታትን ክፍሊ (A&E) ክትከዱ ትኸእሉ ኢኹም።



ህጹጽ ድጋፍ:-

ናይ ሃንደበታዊ ሓደጋታት ኣገልግሎት: ኣብ ናይ ቀውሲ
ጊዜ ጥራሕ

999 / 111 / ናይ ሓደጋን ሃንደበታዊ ኩነታትን (A&E)

ገበርቲ ሰናይ (ሳምራውያን/ Samaritans):

<https://www.samaritans.org/>

ስልኪ ቁጡ: 116 123 / ኢሜይል ኣድራሻ:

Jo@Samaritans.org

ማይንድ ክራይሲስ ካፈ. (Mind crisis café's):

[https://www.mind-blmk.org.uk/](https://www.mind-blmk.org.uk/how-we-can-help/crisis-support/)

[how-we-can-help/crisis-support/](https://www.mind-blmk.org.uk/how-we-can-help/crisis-support/)

ኢሜይል ኣድራሻ: crisiscafe@mind-blmk.org.uk

ስልኪ ቁጡ: 0300 330 0648



Visit our website (scan the code)

totalwellbeingluton.org

Connect with us

 **@TotalWellbeingLuton**

 **@LutonTotal**

Total Wellbeing

Luton

ጠቅላላ ጤንነት
- ለተጎ በማህጸን ገር
ሕክምናዎች



Amharic

ማውጫ

● አረብኛ	7
● ፋርሲ	13
● ትግርኛ	19
● አማርኛ	25
● ሶራኒ (ኩርድ)	31
● ስፓንኛ	37
● ኡርዱ	43
● ቤንጋሊ	49

**Total
Wellbeing**

Luton



በማነጋገር ሕክምና ምንድን ነው?

በማነጋገር ሕክምና፡ ዝቅተኛ መንፈስ፣ ብስጭት እና የመንፈስ ብሶት/ ጭንቀትን በተመለከተ፡ የተለመዱ የአዕምሮ ጤና ችግሮች ላሉባቸው ሰዎች የሚሰጥ የሕክምና አገልግሎት ነው፤ ለምሳሌ፡-

- በፍርሃትና ስጋት መዋጥ (አጎራፎቢያ)
- የሰውነት የመስተካከል እክል (ዲስሞርፊክ ዲስኦርደር (BDD))
- የመንፈስ ጭንቀት
- አጠቃላይ የስጋትና ብስጭት እክል/ መዛባት
- ጤና ከማጣት በተነሳ፡ ብስጭት
- የተሳሰረ የመንፈስ ጭንቀት እና መበሳጨት
- ከልክ በላይ የመጨነቅና ነብሱ-አስገዳጅ ጸባይ የሚያስከትለውን የጤና እክል
- በድንጋጤ መረበሽ
- ከሚደርሱ አሰቃቂ ሁኔታዎች በኋላ የሚከሰት ጭንቀት
- ሰዎች ይመለከቱኛል፣ ይከተሉኛል እንዲሁም በሰው የመፈረድ ስሜትን በሚያስከትሉዋቸው ፈርሀትና ስጋት መረበሽና መጨነቅ
- ለየት ያሉ ከባድ የፍራት ስሜቶች - የፎብያ (ከፍታ፣ በራሪ፣ ሽረሪቶች ወዘተ በመሳሰሉ ነገሮች የሚባባሱ ድንጋጤዎች)።



ስንት ነው የሚከፈለው?

ነፃ ነው፤ የኢንግላንድ የጤና ጥበቃ ድርጅት (NHS England) ተልእኮ ሰጥቶናል።

የማስተርጎም አገልግሎት

እንግሊዝኛ የእናት ቋንቋችሁ ካልሆነ፣ የምናረጋቸውን ግምገማዎቻችንና፣ ለምንሰጣቸውን የእንድ - ለእንድ ሕክምናዎችም በተመለከተ፣ ራሳችሁ በመረጣችሁትን ቋንቋ፣ በአስተርጓሚ ማቅረብ እንችላለን።

ሕክምናው የሚሰጠው እንዴት ነው?

በማነጋገር ሕክምናዎች፣ ብቃት ባላቸው የሕክምና ባለሙያዎች፣ አንድ ለአንድ (1-1) ወይም በቡድን በሚደረጉ ቀጠሮዎች (ክፍለ ጊዜዎች) ነው የሚቀርብ። ይህንም ማድረግ የሚቻለው፣ ፊት ለፊት፣ በስልክ ወይም በቪዲዮ ነው።

ሕክምናው ምን እና ምን ያካትታል?

በማነጋገር ሕክምናዎች፣ ታካሚውና ሐኪሙ በጋራ ችግሮችን መረዳት፣ ወቅታዊው ችግሮችን ለመወጣትና የተፈለገውን ግብ ላይ ለመድረስም ደግሞ አብረው መሥራትን ያካትታል። ሕክምናው፣ በቀጠሮ ጊዜና ከቀጠሮ ውጪም ተግባራዊ የሆኑ ሥራዎች ማከናወንን የሚያጠቃልል ነው። አብዛኛው ህክምናችን የእውቀት-ማስጨበጫ ባህርይ ላይ መሰረት ያረገ ህክምና ነው፤ ስለ ሆነም አስተሳሰብ፣ ስሜቶችና ባህርያት፣ ከድርጊቶች ጋር የተያያዙ ናቸው።

ቶታል ወልቢንግ ሉተን በማነጋገር ሕክምናዎች (Total Wellbeing Luton Talking Therapies): ማን ሊታከምባቸው ይችላል?

ዕድሜው ከ16 ዓመት በላይ የሆነና፣ በሉተን ጂ.ፒ የተመዘገበ ማንኛውም በሉተን የሚኖር ሰው።

አገልግሎቱን እንዴት ማግኘት ይቻላል?

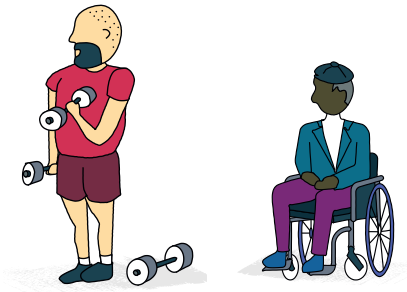
ደንበኞች በድረ ገጻችን አማካኝነት፣ ወይም ስልክ በመደወል ራሳቸውን መምራት ይችላሉ፤ እንዲሁም በድጋፍ ሠራተኛ ወይም በጂ.ፒ ሊመሩ ይችላሉ።

እንዴ የተመራችሁበትን መልእክት ከደረሰ በኋላ፡ እስከ 1 ሰዓት ያህል ለሚፈጅ የግምገማ ቀጠር ይላክላቸዋል። በግምገማው ውጤት መሰረት ደግሞ ወደ አስፈላጊ አገልግሎቶቻችን ትተላለፍላችሁ፤ ወይም ወደ ሌላ ቦታ ትመራላችሁ/ ምክር ይሰጣቸዋል።

የቀውስ/ የችግር አገልግሎት አይደለንም

ቀውስ ማለት በከባድ ችግር ላይ በምትወድቁበትን ጊዜና ሁኔታ ወይም አስቸኳይ አደጋ ሲያጋጥማችሁ ነው። የድንገተኛ አደጋ የስልክ ጥሪ አንቀበልም/ አንመልስም፤ ችግር ላይ ለሚወድቁ ሰዎችንም ድጋፍ የምናቀርብ አይደለንም።

ቀውስ/ ችግር ላይ ከወደቃችሁ፡ እባካችሁ በስልክ ቍ. 111 ወይም ቀጥሎ ባለውን የሳምራውያንን ስልክ ቍ. ተጠቀሙ፤ ወይንም ደግሞ ወደ ሆስፒታል - የአደጋና ድንገተኛ ሁኔታዎች ክፍል (A&E) መሄድ ትችላላችሁ።



አስቸኳይ እርዳታ:-

የድንገተኛ አደጋዎች አገልግሎት: በቀውስ ጊዜ ብቻ
999 / 111 / የአደጋና ድንገተኛ ሁኔታዎች (A&E)

በጎ አድራጎት (ሳምራውያን/ Samaritans):

<https://www.samaritans.org/>

ስልክ ቁ.: 116 123 / የኢሙይል አድራሻ:

Jo@Samaritans.org

ማይንድ ክራይሲስ ካፈ (Mind crisis café's):

[https://www.mind-blmk.org.uk/
how-we-can-help/crisis-support/](https://www.mind-blmk.org.uk/how-we-can-help/crisis-support/)

የኢሙይል አድራሻ:

crisiscafe@mind-blmk.org.uk

ስልክ ቁ.: 0300 330 0648



Visit our website (scan the code)

totalwellbeingluton.org

Connect with us

 [@TotalWellbeingLuton](https://www.facebook.com/TotalWellbeingLuton)

 [@LutonTotal](https://twitter.com/LutonTotal)

Total Wellbeing

Luton

توتال ول بئینگ لوتون
گفتار درمانی



Kurdish Sorani

ئىندىكس

- 7 ● عەرەبى
- 13 ● فارسى
- 19 ● تىگرىنبايى
- 25 ● ئەمھارى
- 31 ● كوردىي سۆرانى
- 37 ● ئىسپانى
- 43 ● ئوردو
- 49 ● بەنگالى

**Total
Wellbeing**

Luton



چاره‌سهر کردن ب ه قسه‌کردن چیه؟

چاره‌سهر کردن به قسه‌کردن خزمه‌تیکي تاییهت به بیحالی و پهریشانی، دلهر اوکی و خهموکییه که دهرمان و چاره‌سهر کردن دابین دهکات بو ئه که‌سانه‌ی کیشه باوه‌کانی تهن‌روستی دهر وونییان هه‌یه، وه‌کوو:

● ترس له شوینی کراوه و نازاد
(Agoraphobia)

● کیشه‌ی خوپی ناشرین بوون
(BDD)

● خهموکی

● کیشه‌ی دلهر اوکی گشتی

● دلهر اوکی تهن‌روستی

● خهموکی و دلهر اوکی تیکه‌لاو

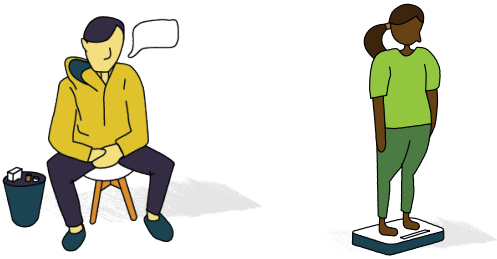
● کیشه‌ی وه‌سواسی-ناچاری (OCD)

● کیشه‌ی توقان

● کیشه‌ی ستریسی دوای تروما
(PTSD)

● کیشه‌ی دلهر اوکی کومه‌لایه‌تی

● فوبیای تاییهت (وه‌کوو ترس له به‌زایی، هه‌لفرین، جال‌الوکه و هند)



تیچووہ کہی چہندہ؟

بہخوڑایی (نیمہ لہ لایمن NHS ئینگلانڈ
(NHS England) سہوہ راسپیڈر اوین)

خزمہ تہ کانی وەرگیران

گەر زمانی یه کهمی تو ئینگلیزی نییه، دهنوانین
ههلسهنگاندنهکان و چار سه سیری 1-1 (یان یهک
کهسی) مان له ریگهی وەرگیریکهوه بهو
زمانهی که تو دهنوی، نهجام بهین.

چار سه کردن چون نهجام دهریت؟

چار سه کردن به قسه کردن له لایمن
چار سه کردن و تراپیست گهلی باوهر پیکراو
و لیها تووهه یان له کو بو نهوهی گروو پیدا
نهجام دهریت. نهمه دهکریت به شیوهی
حوزووری و روو بهروو، تلهفون یان فیدیوو
نهجام بدریت.

چار سه کردنه که بریتیه له چی؟

چار سه کردن به قسه کردن بریتیه لهوهی که
نهخوشیک له گهل چار سه کردن بهیه کهوه
کار کهن بو نهوهی له کیشهکان تییگن، بهسه
سهختیهکانی ئیستادا زال بن و به نامانجی
ناسراو و دیار پیکراو بگن. چار سه کردن
بریتیه له نهجامدانی نهکی کردهیی له ناو و
له دهرهوهی جهلسهکاندا. زوربهی
چار سه کردنهکانمان لهسه بنهمای
چار سه سیری رهفتاری مهعریفی (CBT) یه که
لهویدا، بیرهکان، ههستهکان و رهفتار مکان
پهوه نهدیدارن به کردهو مکانهوه.

کئی دہتوانیت دہسپیراگہیشتتی بییت بہ
چارہسہرکردن بہ قسہکردن لہ خزمہتی
تہندروستی گشتیی لوتون؟

ہہر کس کہ لہ لوتون دہژیت و زیاتر لہ 16
سالی بییت و لہ لای پزیشکیکی گشتیی لوتون
ناوی تومار کرابییت.

چونیتی دہسپیراگہیشتن بہ خزمہتہکہ؟

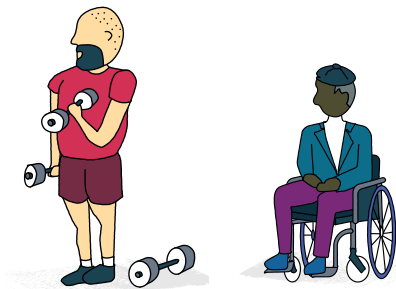
مشتریبہکان دہتوانن لہریگہی و بیسایتہکہمان
و تہلفونہوہ خویان سہردانی نییمہ بکن یان لہ
لایہن پسیوریکہوہ، و ہکوو پشتیوان یان
پزیشکیکی گشتی، رہوانہ بکرین بو نیہر.

ہہر کات کہ رہوانہکردنہکہ و ہرگیرا کاتیکی
ہہلسہنگاندنت بو دیاری دہکریت کہ تا یہک
کاترمیری پی دہچیت. بہ پیی نہنجامی
ہہلسہنگاندنہکہ، یہکیک لہ خزمہتہکانی
نییمہت پی پیشنیار دہکریت یان رہوانہ
دہکریت / دہنیردریبت بو شوینیکی تر.

نییمہ خزمہتیکی کاتی قہیران نین

قہیران کاتیکہ کہ رووبہرووی سہختیہکی
زور یان مہترسییہکی لاناکاو و خیرا دہبیٹہوہ.
نییمہ پھیوہندی تہلفونیی بہپہلہ و کاتی قہیران
وہرناگرین و ناتوانین پالپشتیی نہو کہسانہ
بکہین کہ لہ قہیران دا بن.

گہر توشی قہیران بوویت، تکایہ تہلفون بکہ
بو 111 یان ریکخراوہی ساماریتہنز
(Samaritans) یان بچو بو بہشی رووداو و
فریاکہوتن لہ نہخوشخانہ.



يارمهتیی بهپهله (Urgent):

خزمهته بهپهلهكان تهنها بۆ كاتی قهیران:
111 / 999 / بهشی رووداو و فریاكهوتن

ساماریتهنز:

[/https://www.samaritans.org](https://www.samaritans.org)

تهلهفۆن: 116 123 /

ئیمهیل: Jo@Samaritans.org

كافهیی قهیرانی دهروون

(Mind crisis café):

[https://www.mind-blmk.org.uk/](https://www.mind-blmk.org.uk/how-we-can-help/crisis-support)

[how-we-can-help/crisis-support](https://www.mind-blmk.org.uk/how-we-can-help/crisis-support)

ئیمهیل:

crisiscafe@mind-blmk.org.uk

تهلهفۆن: 0300 330 0648



Visit our website (scan the code)

totalwellbeingluton.org

Connect with us

 @TotalWellbeingLuton

 @LutonTotal

Total Wellbeing

Luton

Terapias de conversación de Total Wellbeing Luton



Spanish

Índice

● Árabe	7
● Persa	13
● Tigrina	19
● Amárico	25
● Kurdo soraní	31
● Español	37
● Urdu	43
● Bengalí	49

**Total
Wellbeing**

Luton



¿Qué son las terapias de conversación?

Las terapias de conversación son un servicio dirigido personas con bajo estado de ánimo, ansiedad y depresión para tratar problemas comunes de salud mental como:

- agorafobia
- trastorno dismórfico corporal (TDC)
- depresión
- trastorno de ansiedad generalizada
- ansiedad sobre la salud
- depresión y ansiedad mixtas
- trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)
- trastorno de angustia
- trastorno de estrés postraumático (TEPT)
- trastorno de ansiedad social
- fobias específicas (como a las alturas, a volar, a las arañas, etc.).



¿Cuánto cuesta?

Gratuito (nos prescribe NHS England)

Servicio de traducción

Si el inglés no es su lengua materna, podemos proporcionarle evaluaciones y terapia individual en el idioma que elija a través de un traductor.

¿Cómo se imparte la terapia?

Las terapias de conversación las imparten terapeutas cualificados en sesiones individuales o en grupo. Pueden ser presenciales, por teléfono o por vídeo.

¿En qué consiste la terapia?

En las terapias de conversación consiste en que el paciente y el terapeuta trabajen juntos para comprender los problemas, superar las dificultades actuales y alcanzar los objetivos que se identifiquen. La terapia implica la realización de tareas prácticas tanto dentro como fuera de las sesiones. La mayor parte de nuestra terapia se basa en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), en la que los pensamientos, los sentimientos y los comportamientos se relacionan con las acciones.

¿Quién puede acceder a las terapias de conversación de Total Wellbeing Luton?

Cualquier persona mayor de 16 años que viva en Luton y tenga un médico de cabecera en Luton.

¿Cómo se accede al servicio?

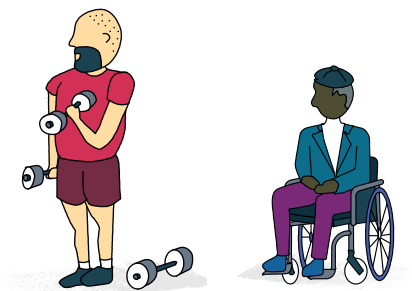
Los clientes pueden pedir cita por sí mismos a través de nuestra página web, llamarnos por teléfono o ser derivados por un profesional como un trabajador de apoyo o médico de cabecera.

Una vez recibida la derivación, se le citará para una evaluación que puede durar hasta 1 hora. Dependiendo del resultado de esta evaluación, se le recomendará uno de nuestros servicios o se le derivará a otro lugar.

No somos un servicio de crisis

Una crisis se produce cuando se enfrenta una dificultad intensa o a un peligro inmediato. No atendemos llamadas de emergencia ni podemos ayudar a personas en crisis.

Si usted tiene una crisis, llame al 111 o a los Samaritanos o acuda al servicio de urgencias del hospital.



Ayuda urgente

Servicios de emergencia
solo para crisis:

999 / 111 / servicio de urgencias

Samaritanos:

<https://www.samaritans.org/>

Teléfono **116 123** / Correo electrónico:
Jo@Samaritans.org

Cafés Mind crisis:

**[https://www.mind-blmk.org.uk/
how-we-can-help/crisis-support/](https://www.mind-blmk.org.uk/how-we-can-help/crisis-support/)**

Correo electrónico:
crisiscafe@mind-blmk.org.uk

Teléfono: **0300 330 0648**



Visit our website (scan the code)
totalwellbeingluton.org

Connect with us

 **@TotalWellbeingLuton**

 **@LutonTotal**

Total Wellbeing

Luton

ٹوٹل ویل بیئنگ لوٹن
ٹاکنگ تھیراپیز



Urdu

انڈیکس

7	عربی	●
13	فارسی	●
19	ٹگرینیا	●
25	امہاریک	●
31	کرد سورانی	●
37	ہسپانوی	●
43	اردو	●
49	بنگالی	●

Total Wellbeing

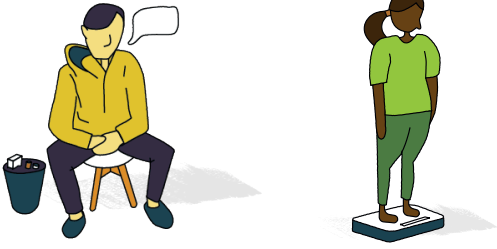
Luton



ٹاکنگ تھیراپیز کیا ہے؟

ٹاکنگ تھیراپیز ایک سروس ہے جو مایوسی، اضطراب اور افسردگی میں مبتلا اُن لوگوں کو علاج مہیا کرتی ہے جو عام ذہنی صحت کے مسائل سے دوچار ہوں جیسے کہ:

- ایگوروفوبیا (کھلی جگہوں سے خوف)
- ہاڈی ڈیسمورفک ڈس آرڈر (BDD) [تلخ تجربات کی بنا پر نفسیاتی مسائل]
- ڈیپریشن (ذہنی دباؤ)
- عمومی اضطراب کا نقص
- صحت کی پریشانی
- ڈیپریشن اور اضطراب کے مسائل
- اوسیسو کمپلسیو ڈس آرڈر (OCD) (مخصوص عادات سے جنونی رغبت)
- پینک ڈس آرڈر (خوف زدہ ہونے کے دورے)
- پوسٹ ٹرامیٹک سٹریس ڈس آرڈر (PTSD) [کسی صدمے کے بعد کے نفسیاتی اثرات]
- سوشل اینیگزائیٹی ڈس آرڈر سماجی اضطراب کے مسائل
- مخصوص قسم کے ڈر (جیسے اونچائی، پرواز، مکڑیاں وغیرہ سے ڈر)



اس کی لاگت ہے؟
مفت (ہم NHS انگلینڈ کی طرف سے یہ مہیا کرتے ہیں)

ترجمے کی خدمت

اگر انگریزی آپ کی پہلی زبان نہیں ہے، تو ہم مترجم کے ذریعے آپ کی پسند کی زبان میں اپنی تشخیص اور 1-1 یعنی انفرادی طور پر تھیراپی فراہم کر سکتے ہیں۔

تھیراپی کیسے مہیا کی جاتی ہے؟

ٹاکنگ تھیراپیز ایک سند یافتہ تھیراپسٹ ایک سے ایک یعنی انفرادی طور پر یا گروپ سیشن میں فراہم کرتے ہیں۔ اس کو آمنے سامنے، ٹیلی فون یا ویڈیو کے ذریعے کیا جا سکتا ہے۔

تھیراپی میں کیا شامل ہوتا ہے؟

بات چیت کے علاج میں مریض اور معالج مسائل کو سمجھنے، موجودہ مشکلات پر قابو پانے اور شناخت شدہ اہداف کو حاصل کرنے کے لیے مل کر کام کرتے ہیں۔ تھیراپی میں سیشن کے اندر اور باہر دونوں طرح کے عملی کام کرنا شامل ہوتا ہے۔ ہماری زیادہ تر تھیراپی سوچ و سمجھ پر مبنی عادات کی

تھیراپی (Cognitive Behavior Therapy)

یعنی سی بی ٹی پر مبنی ہوتی ہے جہاں خیالات، احساسات اور طرز عمل کا تعلق اعمال سے ہوتا ہے۔

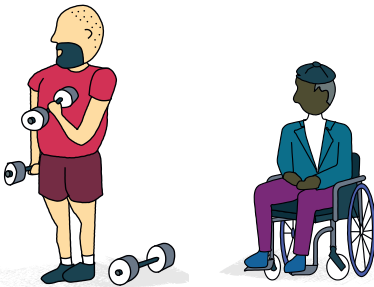
ٹوٹل ویلیننگ لوٹن ٹاکنگ تھیراپیز تک کون
 رسائی حاصل کر سکتا ہے؟
 کوئی بھی ایسا شخص جو لوٹن میں رہ رہا ہو،
 جس کی عمر 16 سال سے زیادہ ہو اور وہ
 لوٹن میں ایک جی پی کے ساتھ رجسٹر شدہ
 ہو۔

سروس تک رسائی کیسے حاصل کی جائے؟
 کلائنٹ ہماری ویب سائٹ کے ذریعے خود
 رجوع کر سکتے ہیں، ہمیں فون کر سکتے ہیں
 یا کسی پیشہ وہ ماہر جیسے کہ سپورٹ ورکر،
 یا جی پی کے ذریعے رجوع کیا جا سکتا ہے۔

رجوع موصول ہونے کے بعد آپ کو تشخیص
 کے لیے بک کیا جائے گا جس میں 1 گھنٹہ
 تک کا وقت لگتا ہے۔ تشخیص کے نتائج پر
 منحصر ہے کہ آپ کو ہماری خدمات میں سے
 کسی ایک کے لیے تجویز کیا جائے گا یا آپ
 کو کہیں اور بھیجا جائے گا/ رجوع کروایا
 جائے گا۔

ہم ایک ہنگامی بحران کی سروس نہیں ہیں
 بحران اس وقت ہوتا ہے جب آپ کو شدید
 مشکل یا فوری خطرے کا سامنا ہو۔ ہم ہنگامی
 کال نہیں لیتے ہیں یا بحران میں لوگوں کی مدد
 کرنے کے قابل نہیں ہیں۔

اگر ایک ہنگامی بحران سے دوچار ہوں تو
 برائے کرم 111 یا سمارٹینز
 (Samaritans) کو کال کریں یا ہسپتال کے
 A&E (حادثات اور ہنگامی حالات) کے شعبے
 میں جائیں۔



فوری مدد:

صرف ایک بحران کے لیے ہنگامی
خدمات:

999/111/A&E

سما ریٹینز:

<https://www.samaritans.org/>

فون: 116 123 / ای میل:

Jo@Samaritans.org

مائنڈ کرائسیس کیفے (ذہنی بحران کیفے):

[https://www.mind-blmk.org.uk/
how-we-can-help/crisis-support/](https://www.mind-blmk.org.uk/how-we-can-help/crisis-support/)

ای میل: crisiscafe@mind-blmk.org.uk

فون: 0300 330 0648



Visit our website (scan the code)

totalwellbeingluton.org

Connect with us

 @TotalWellbeingLuton

 @LutonTotal

Total Wellbeing

Luton

টোটাল ওয়েলবিয়িং
লুটন টকিং
থেরাপিজ



Bengali

সূচি

● আরবি	7
● পারস্যিয়ান	13
● টিগ্রিনিয়া	19
● আমহারিক	25
● কুর্দিশ সোরানী	31
● স্প্যানিশ	37
● উর্দু	43
● বাংলা	49

Total Wellbeing

Luton



টকিং থেরাপি কী?

টকিং থেরাপি হল মন-মরা ভাব, দুশ্চিন্তা এবং বিষন্নতা বিষয়ক একটি পরিষেবা যারা সাধারণ মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য চিকিৎসা প্রদান করে যেমন:

- অ্যাগোরাফোবিয়া
- বডি ডিসমরফিক ডিসঅর্ডার (BDD)
- ডিপ্রেসন (বিষন্নতা)
- সাধারণ উদ্বেগজনিত ব্যাধি
- স্বাস্থ্য নিয়ে উদ্বেগ
- বিষন্নতা ও উদ্বেগ এর মিশ্রণ
- অবসেসিভ-কম্পালসিভ ডিসঅর্ডার (OCD)
- অহেতুক ভয়-জনিত ব্যাধি
- দুর্ঘটনা পরবর্তী মানসিক বৈকল্য (PTSD)
- সামাজিক উদ্বেগ-জনিত ব্যাধি
- সুনির্দিষ্ট কিছু ভয় (যেমন, উচ্চতা, বিমানে চড়া, মাকড়সা ইত্যাদি)



এর জন্য কত খরচ হবে?

বিনামূল্যে (আমরা এনএইচএস ইংল্যান্ড কর্তৃক নিযুক্ত)

অনুবাদ সেবা

আপনার প্রথম ভাষা ইংলিশ না হলে আমরা একজন অনুবাদকের মাধ্যমে আপনার পছন্দের ভাষায় আমাদের অ্যাসেসমেন্ট এবং 1-1 থেরাপি প্রদান করতে পারব।

থেরাপি কীভাবে দেওয়া হয়?

যোগ্যতাসম্পন্ন থেরাপিস্টদের দ্বারা একক অথবা গ্রুপ সেশনে টকিং থেরাপি প্রদান করা হয়। এটি হতে পারে সামনা-সামনি বসে, টেলিফোনে বা ভিডিওর মাধ্যমে।

থেরাপিতে কী থাকে?

টকিং থেরাপিতে সমস্যাগুলো বোঝা এবং বর্তমান অসুবিধাগুলি কাটিয়ে উঠা ও চিহ্নিত লক্ষ্যগুলি অর্জনের জন্য রোগী এবং থেরাপিস্ট একসাথে কাজ করেন। এর মধ্যে রয়েছে সেশনে ও সেশনের বাইরে কিছু ব্যবহারিক কাজকর্ম সম্পাদন করা। আমাদের বেশিরভাগ থেরাপি হলো কগনিটিভ বিহেভিয়ার থেরাপি ভিত্তিক (CBT) যেখানে চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং আচরণসমূহ এসব কাজকর্মের সাথে সম্পর্কিত।

টোটাল ওয়েলবিয়িং লুটন টকিং থেরাপির সেবা কে পেতে পারেন?

লুটনে বসবাসকারী যে কেউ, যার বয়স 16 বছরের বেশি এবং লুটনের কোনো জিপির সাথে নিবন্ধিত।

কীভাবে পরিষেবাটি অ্যাক্সেস করবেন?

আমাদের ওয়েবসাইটের মাধ্যমে রোগী নিজেকে রেফার করতে পারেন, আমাদের ফোন করতে পারেন অথবা কোনো পেশাদার যেমন, সাপোর্ট ওয়ার্কার বা জিপি রোগীকে রেফার করতে পারেন।

রেফারেল পাওয়ার পরে আপনাকে একটি অ্যাসেসমেন্ট করার জন্য বুক করা হবে যা 1 ঘন্টা পর্যন্ত সময় নেবে। অ্যাসেসমেন্ট-এর ফলাফলের উপর নির্ভর করে, আপনাকে আমাদের পরিষেবাগুলির কোনো একটিতে যুক্ত করার সুপারিশ করা হবে অথবা অন্য কোথাও রেফার/সাইনপোস্ট করা হবে।

আমরা সংকটকালীন পরিষেবা নই

সংকট হল যখন আপনি তীব্র অসুবিধা বা তাৎক্ষণিক বিপদের সম্মুখীন হন। আমরা জরুরী কল গ্রহণ করি না বা সংকটকালে সহায়তা করতে সক্ষম নই।

আপনি যদি নিজেকে সংকটের মধ্যে দেখতে পান তাহলে অনুগ্রহ করে 111 নম্বরে অথবা সামারিটানস-এ কল করুন অথবা হাসপাতালের A&E বিভাগে যান।



জরুরি সহায়তা:

শুধুমাত্র সংকটের জন্য জরুরি পরিষেবা:

999 / 111 / A&E

সামারিটানস:

<https://www.samaritans.org/>

ফোন: 116 123 / ইমেইল: Jo@Samaritans.org

মাইন্ড ক্রাইসিস কাফে:

[https://www.mind-blmk.org.uk/
how-we-can-help/crisis-support](https://www.mind-blmk.org.uk/how-we-can-help/crisis-support)

ইমেইল: crisiscafe@mind-blmk.org.uk

ফোন: 0300 330 0648



Visit our website (scan the code)
totalwellbeingluton.org

Connect with us

 [@TotalWellbeingLuton](https://www.facebook.com/TotalWellbeingLuton)

 [@LutonTotal](https://twitter.com/LutonTotal)