ਬੇਚੈਨੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਵ, ਤਣਾ ਅਤੇ ਭੈ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹਨ। ਟੌਕਿੰਗ ਥੈਰਾਪੀਸ (Talking Therapies) ਇੱਕ ਦੋਸਤਾਨਾ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਣਯੋਗ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਬਰਕਸ਼ਾਇਰ (Berkshire) ਤੋਂ 18+ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਥੈਰਾਪਿਸਟਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ. ਪੀ. ਜਾਂ ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ: 0300 365 2000

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਂ, ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਂ ਲਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਬੁਕਿੰਗ ਫ਼ਾਰਮ **(ਰੀਫਰ ਯੂਅਰਸੈਲਫ)** **refer yourself** ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚੁਣੀ ਗਈ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂਗੇ।