

## بالغ افراد کی ذہنی صحت سے وابستہ وسائل اور سیورٹس

### ویب سائٹس

**Heads Up:** ذہنی صحت سے جڑے مشورے اور ذہنی صحت کے حالات کے بارے میں معلومات آفر کرتا ہے، اس بارے میں کہ آپ اپنی یا ان لوگوں کی مدد کیسے کر سکتے ہیں جن کی آپ دیکھ بھال کر رہے ہیں، نیز یہ کہ آپ کے لیے کونسی مختلف خدمات اور مدد دستیاب ہے [Heads Up - ذہنی صحت سے وابستہ سیورٹ - NHSGGC](#)

**Heads Up (برطانوی اشاروں والی زبان):** یہ ویب صفحہ خاص طور پر BSL صارفین کے لیے ہے جن کا گفتگو کا ترجیحی طریقہ اشاروں والی زبان استعمال کرنا ہے [Heads Up BSL - NHSGGC](#)  
<https://www.nhs.uk/scot/your-health/heads-up-mental-health-NHSGGC/support/services-and-support/heads-up-bsl>

**LGBT Health and Wellbeing:** یہ تنظیم اسکاٹ لینڈ میں ہم جنس پرست مرد، ہم جنس پرست خواتین، بائی سیکسٹل اور ٹرانسجینڈر افراد کی صحت اور تندرستی اور مساوات کو بہتر بنانے کے لیے کام کر رہی ہے [uk.org.lgbthealth.www](http://uk.org.lgbthealth.www)

**NHS گریٹر گلاسگو اور کلائیڈ مینٹل ہیلتھ امپرومینٹ ٹیم:** ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے مختلف اقسام کی معلومات آفر کرتی ہے [مینٹل ہیلتھ امپرومینٹ - NHSGGC](#)

**Staying Safe:** اگر آپ کو کوئی مشکل پیش آرہی ہے اور آپ کو ٹھیک سے معلوم نہیں ہے کہ کیا آپ زندہ رہنا چاہتے ہیں یا مرنا چاہتے ہیں، تو کیا آپ ابھی کے لیے اس فیصلے کو روک سکتے ہیں اور فراہم کردہ معلومات کو پڑھنا جاری رکھ سکتے ہیں اور اس پریشانی کا سامنا کرنے کے بارے میں کچھ آئیڈیاز کے لیے ان ویڈیوز دیکھ کو دیکھ سکتے ہیں۔ بعض ایسی چیزیں ہو سکتی ہیں جنہیں آپ - اور دیگر لوگ - اپنی صورتحال کو بہتر بنانے کے لیے کر سکتے ہیں۔ <https://net.stayingsafe/>

### ہیلپ لائنز

**ریدنگ سپیس: 0800 83 85 87** پر کال کریں۔ خراب موڈ، ڈپریشن یا بے چینی کا سامنا کرنے والے لوگوں کے لیے ایک مفت رازدارانہ فون اور ویب پر مبنی سروس۔ 16+۔ پیر تا جمعرات شام 6 بجے سے صبح 2 بجے تک اور ہفتے کے آخر میں جمعہ شام 6 بجے سے پیر صبح 6 بجے تک

**گھریلو بدسلوکی اور جبری شادی / جنس پر مبنی تشدد:** جسے بھی گھریلو بدسلوکی کے ساتھ ساتھ خاندان کے افراد کے لیے مدد کی ضرورت ہے، اُن کے لیے یہ ایک رازدارانہ، حساس خدمت ہے جہاں وہ فون کر سکتے ہیں۔ آپ اپنی ترجیحی زبان میں کسی پیشہ ور فرد سے بات کر سکتے ہیں: **0800 027 1234** پر کال کریں 7/24 دستیاب

**LGBT ہیلتھ اینڈ ویلیبیٹنگ اسکاٹ لینڈ:** ہر قسم کے مسائل کے ساتھ جنسی رجحان اور جنسی شناخت کے حوالے سے مدد آفر کرتا ہے۔ **0300 2523 123** پر کال کریں، منگل اور بدھ کو 12 سے 9 بجے،

جمعرات اور اتوار کو 1-6 بجے کے درمیان دستیاب ہے

نیشنل بُلیئنگ ہیلپ لائن: **0845 55 22 787** پر کال کریں (کال چارجز لاگو ہیں) اسکول یا کام کی جگہ پر غنڈہ گردی کا سامنا کرنے والے بچوں اور بڑوں کے لیے مدد اور مشورے فراہم کرتا ہے

این ایچ ایس لونگ لائف: **328 0800**: **9655 328 0800** پر کال کریں: 16 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے ایک مفت ٹیلی فون پر مبنی سروس جو پریشان، بے چین یا تناؤ محسوس کر رہے ہیں۔ پیر تا جمعہ دوپہر 1 بجے تا رات 9 بجے

**Samaritans: 116 123** پر کال کریں۔ کسی بھی عمر کے کسی بھی شخص کے لیے ایک مفت اور رازدارانہ سپورٹ۔ دن میں 24 گھنٹے، ہفتے میں 7 دن دستیاب