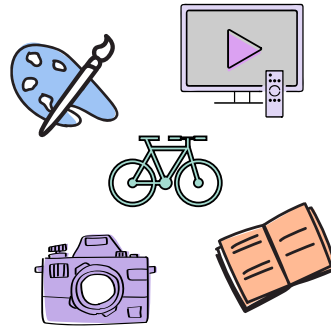


ابقى على تواصل مع العائلة
و الاصدقاء او اتصل بخط
المساعدة لتلقي الدعم



خطط ليومك وحدد بعض
الأهداف

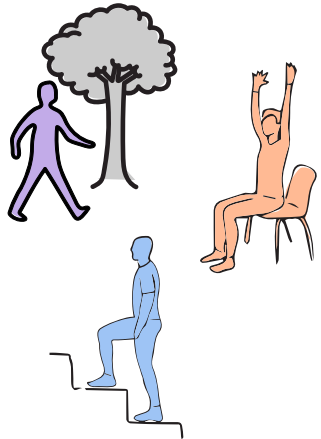


افعل بعض الأشياء التي تستمتع
بها



٨-٦ اكواب يوميا

حاول أن تأكل
نظام غذائي متوازن
وتجنب إهمال أي وجبة من
وجبات الطعام



استمر في الحركة خلال
النهار



نم جيدا

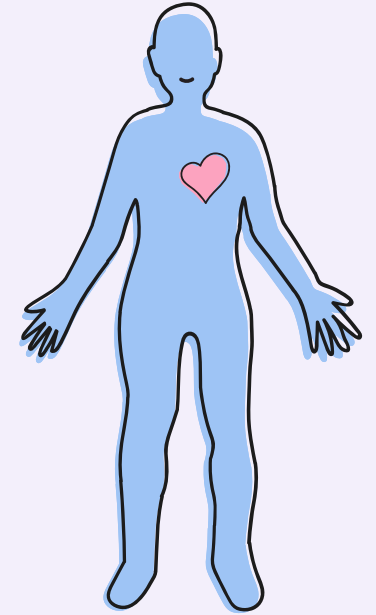


أخذ وقتا للاسترخاء



تجنب التدخين،
وشرب الكحول
أو تعاطي المخدرات

اعتن بصحة العقل والجسم



MindWell

مايندول - الموقع الإلكتروني للصحة العقلية
الالكتروني في ليدز

www.mindwell-leeds.org.uk

أرقام الاتصال الرئيسية إذا كنت بحاجة إلى المساعدة

المساعدة المتوفرة للحفاظ على صحتك العقلية

مقهى "هوب ان أكرابيسس" مفتوح للأشخاص الذين يهرون بأزمات، طيلة أيام الأسبوع، من 6 مساء حتى 12 صباحًا. إذا كنت تريد الدخول إلى المقهى فاتصل بهم أو اكتب رسالة نصية أولاً على 077 60 173 476

ساماراتنز (مفتوح 24 ساعة في اليوم) - إذا كنت بحاجة إلى التحدث مع أي شخص عن أي شيء
تمر به. الهاتف: 116 123

خدمة وست يوركشاير للصحة النفسية تقدم للمجتمع في ليدز الدعم والمشورة على خط المساعدة على مدار 24 ساعة
رقم الهاتف: 0800 183 0558

يقدم خط المساعدة كونكت دعمًا نفسيًا ومعلومات ويفتح كل ليلة بين 6 مساءً - 2 صباحًا.
هاتف: 0808 800 1212

* توفر العيادة الصحية يورك ستريت الرعاية الطبية للأشخاص المشردين أو الذين قد يفقدون منازلهم. هاتف: 0113 295 4840

موعد الطبيب العام GP (طبيب) * - يمكنك التحدث إلى الطبيب العام حول مشاعرك. فهم يستطيعون تقديم النصيحة لك حول اتخاذ أفضل الخطوات التالية.

خدمة الصحة الوطنية NHS 111 (المفتوح 24 ساعة خلال اليوم) - إذا كنت بحاجة إلى مشورة أو علاج طبي بسرعة
ولا يمكنك الانتظار لمقابلة الطبيب العام GP فاتصل بالرقم 111.

تعاطي الكحول والمخدرات

فورورد ليدز هي خدمة لمساعدة المدمنين على الكحول والمخدرات للمجتمع في ليدز.
هاتف: 0113 887 2477

المساعدة لمقدمي الرعاية

كيررز ليدز تقدم المشورة والدعم لمقدمي الرعاية المتطوعين في ليدز.
هاتف: 0113 380 4300

الفاجعة

خط مساعدة وست يوركشر و هاروجيت للتكالي و الذين فقدوا أحبائهم.
تقدم الدعم والمشورة للمساعدة في للتكالي واذين فقدوا أحبائهم رقم ا
لهاتف: 0808 196 3833
(8 صباحًا - 8 مساءً، 7 أيام في الأسبوع)

القمار

خدمة مساعدة المدمنين على القمار للمجتمع في ليدز يقدم المساعدة لأي شخص متضرر بمشكلة القمار في ليدز، بما في ذلك أعضاء الأسرة أو الاصدقاء. هاتف: 0113 388 6466

خط المساعدة الوطني للقمار
هاتف: 0808 8020 133 (مفتوح 24 ساعة في اليوم)

العنف الجنسي

منظمة SARSVL تقدم الدعم لجميع النساء والفتيات اللاتي تأثرن بالعنف الجنسي في أي وقت من حياتهم.
هاتف: 0808 802 3344
الرسالة النصية: 078 600 22 880

خط المساعدة الوطني لحوادث الاغتصاب هاتف: 0808 802 9999
(مفتوح 2.30-12 ظهرًا و 7-9:30 مساء كل يوم)

العنف المنزلي

تقدم خدمة العنف المنزلي في ليدز الدعم للنساء والرجال الذين يعانون من العنف أو الخوف أو الإساءة في المنزل.
الهاتف: 0113 246 0401 (مفتوح 24 ساعة في اليوم)

خط المساعدة الوطني للإساءات المنزلية
هاتف: 0808 2000 247 (مفتوح 24 ساعة في اليوم)

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة لإنقاذ حياتك أو حياة أي شخص آخر، فاتصل برقم 999 (مفتوح 24 ساعة في اليوم) اضغط على 55 بعد 999 إذا كنت في خطر ولا يمكنك التحدث.