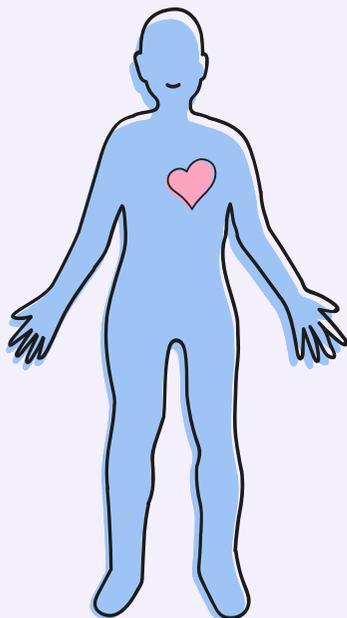


# مراقب ذهن و بدن خود باش

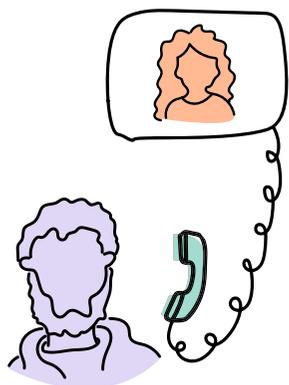


MindWell

سلامت روان

وب سایتی برای ساکنین لیدز

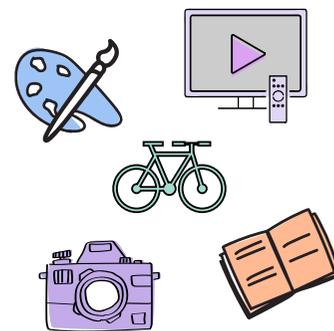
[www.mindwell-leeds.org.uk](http://www.mindwell-leeds.org.uk)



تماس خود را با خانواده و  
دوستان نگه دارید یا با راهنما  
برای حمایت تماس بگیرید



برنامه‌ریزی روزانه داشته باشید  
و چند تا هدف برای خود تعیین  
بکنید کارهایی را انجام بدهید  
که از آن لذت می‌برید



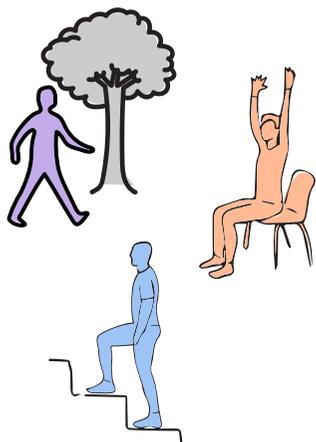
کارهایی را انجام بدهید که از  
آن لذت می‌برید



۸-۶ لیوان آب در  
طول روز بنوشید



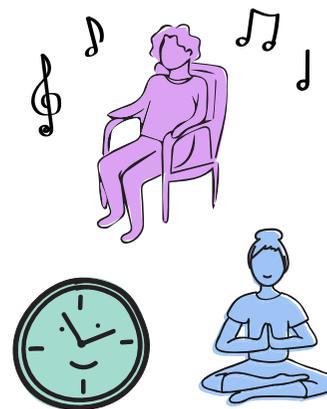
سعی کنید که یک رژیم  
متعادل را دنبال بکنید  
وعده‌های غذایی را حذف  
نکنید



در طول روز فعالیت داشته  
باشید



خوب بخوابید



وقتی برای آرامش  
داشته باشید



از کشیدن سیگار، نوشیدن  
مشروب و یا مصرف مواد مخدر  
اجتناب کنید

# شماره‌های ضروری، اگر به کمک نیاز داشتید

## کمک برای بهبود ذهنی شما

ول بین- کافه‌ی 'امید در یک مرحله‌ی بحرانی' برای کسانی که در حالت بحرانی هستند باز است، هفت شب در هفته، از ۶ عصر تا ۱۲ شب. ابتدا پیغام ویا با شماره‌ی زیر تماس بگیرید ۰۷۷۶۰۱۷۳۴۷۶ اگر میخواهید به کافه بیایید

سماریتانز (۲۴ ساعته باز است) - اگر دوست داشتید که با کسی در مورد مشکلاتی که متحمل می شوید صحبت بکنید با شماره‌ی زیر تماس بگیرید: ۱۱۶۱۲۳

خط راهنمای سلامتی روحی ۲۴ ساعته‌ی غرب یورکشایر پشتیبانی، مشاوره واطلاعات به افراد مقیم لیدز ارائه می دهد.  
تلفن: ۰۸۰۰۱۸۳۰۵۵۸

ارتباط با خط مشاور می تواند از لحاظ روحی به شما کمک بکند واطلاعات ارائه بدهد وهر شب از ساعات ۶ عصر تا ۲ صبح باز ست.  
تلفن: ۰۸۰۸۸۰۰۱۲۱۲

قرار ملاقات با جی پی (پزشک عمومی) \* - می توانید در مورد احساسات خود با جی پی صحبت کنید. آنها می توانند در مورد بهترین اقدامات بعدی به شما مشاوره ارائه بدهند.

خدمات ملی بهداشت -ان اچ اس- ( ۲۴ ساعت در شبانه روز باز است) - اگر به مشاوره‌ی پزشکی نیاز دارید یا به مداوای فوری احتیاج دارید و نمی توانید برای قرار ملاقات جی پی صبر بکنید با ۱۱۱ تماس بگیرید.

خدمات درمانی خیابان نیویورک استریت مراقبت های پزشکی را برای افرادی که بی خانمان هستند یا ممکن است خانه خود را از دست دهند فراهم می کند. تلفن: ۰۱۱۳۲۹۵۴۸۴۰

## مصرف کنندگان مشروبات الکلی و مواد مخدر رو

به جلو لیدز یک سرویس برای مصرف کنندگان مشروبات الکلی و مواد مخدر برای افراد مقیم لیدز می باشد.  
تلفن: ۰۱۱۳۳۸۷۲۴۷۷

## پشتیبانی برای مشاغل

مشاغل لیدز مشاوره وپشتیبانی از مشاغل بدون مزد در لیدز را ارائه می دهد.  
تلفن: ۰۱۱۳۳۸۰۴۳۰۰

## داغداری

بريومنت غرب یورکشایر اندوه هاروگیت و راهنمای پشتیبانی از دست دادن پشتیبانی و مشاوره حرفه‌ای خود را برای کسانی که غمگین هستند و کسی را از دست داده‌اند ارائه خواهد داد. تلفن: ۰۸۰۸۱۹۶۳۸۳۳ (۸ صبح-۸ شب، هفت روز در هفته)

## قمار

سرویس قمار جامعه لیدز کمک برای کسانی که در لیدز به دلیل قمار دچار مشکلات شده‌اند، حتی کمک به اعضای خانواده یا دوستان آنها.  
تلفن: ۰۱۱۳۳۸۷۶۶۶

راهنمای ملی قمار  
تلفن: ۰۸۰۸۸۰۲۰۱۳۳ (بیست و چهار ساعات در شبانه روز باز است)

## خشونت جنسی

خشونت جنسی سارسول از همه زنان و دخترانی که در هر مرحله‌ای از زندگی‌شان تحت تأثیر مزاحمت جنسی قرار گرفته اند، پشتیبانی می کند.  
تلفن: ۰۸۰۸۸۰۲۳۳۴۴  
تلفن: ۰۷۸۶۰۰۲۲۸۸۰

راهنمای ملی بحران تجاوز  
تلفن: ۰۸۰۸۸۰۲۹۹۹۹۹  
(از ساعت ۱۲-۲۳۰ شب و ۷-۹۳۰ هر روزه باز است)

## خشونت خانگی

سرویس سوء استفاده خانگی و خشونت خانگی لیدز از زنان و مردانی که در خانه خشونت، ترس و سوءاستفاده را تجربه می کنند، پشتیبانی می کند.  
تلفن: ۰۱۱۳۲۴۶۰۴۰۱ (بیست و چهار ساعته باز است)

خط مشاور سوء استفاده خانگی ملی  
تلفن: ۰۸۰۸۲۰۰۲۴۷ (بیست و چهار ساعته باز است)

اگر برای نجات جان خود یا افراد دیگری به کمک نیاز داشتید با ۹۹۹ تماس بگیرید ( بیست و چهار ساعته باز است) بعد از ۹۹۹ شماره ۵۵ را فشار بدهید اگر جان شما در خطر است و نمی توانید صبت بکنید.