




उदास, चिन्तित वा तनाव महसुस गरिरहनुभएको छ ? हामी यहाँ छौं, हामी तपाईंका कुराहरू सुन्छौं ।

NHS Kent and Medway Talking Therapies मा हामी हजारौं मानिसहरूलाई उनीहरूको मनोदशालाई सुधार गर्नुका साथै व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू खोज्नमा मद्दत गर्नका लागि विभिन्न सहायता उपलब्ध गराउँछौं ।

यदि तपाईं 17.5 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरको हुनुहुन्छ र Kent and Medway का GP सँग दर्ता हुनुहुन्छ भने हामी तपाईंलाई जीवनलाई सही मार्गमा फिर्ता ल्याउन आवश्यक पर्ने उपायहरू प्राप्त गर्नमा मद्दत गर्न सक्छौं ।

हामीलाई अहिल्यै सम्पर्क गर्नुहोस्, यो निःशुल्क र गोप्य छ ।

 www.kmtalkingtherapies.co.uk

 0333 091 0414

 'KMTALK' टाइप गरेर 88802 मा टेक्स्ट पठाउनुहोस्

आफूलाई रेफर
गर्नका लागि
स्वयान गर्नुहोस्



सेवा प्रदायककर्ता



withyou

के तपाईंले निम्न अनुभव गर्दै हुनुहुन्छः



अत्यधिक चिन्ता



तनाव



डिप्रेसन



बेचैनी



प्रेरणाको कमी

हामीले तपाईंलाई कसरी सहायता गर्न सक्छौं

हामी तपाईंलाई तपाईंको मनोदशा व्यवस्थापन गर्नमा मद्दत गर्ने प्रमाणमा आधारित टकिङ थेरापीहरूका साथै सामना गर्ने नयाँ तरिका, उपाय र स्रोतसाधनहरू उपलब्ध गराउँछौं ।

हाम्रा सबै थेरापीहरू सुरक्षित भिडियो, टेक्स्टमा आधारित थेरापी, वेबिनार, फोन वा प्रत्यक्ष उपस्थितिमा उपलब्ध गराउन सकिन्छ ।

NHS Kent and Medway Talking Therapies निःशुल्क र गोप्य सहायता सेवा हो ।



हाम्रो 3 वटा चरण भएको सरल तरिका

1. हामीलाई फोन गरेर, हाम्रो वेबसाइट प्रयोग गरेर वा यस लिफलेटको अगाडिको भागमा रहेको QR कोड स्क्यान गरेर आफूलाई रेफर गर्नुहोस् ।
2. हाम्रो टोलीको एकजना मित्रवत सदस्यद्वारा तपाईंको मूल्याङ्कन गरिनेछ । एकसाथ मिलेर हामी तपाईंका लागि उत्तम सहायतामा सहमत हुने छौं ।
3. एकजना पूर्ण रूपमा योग्य चिकित्सकले तपाईंलाई तपाईंको उपचारभरि नै सहायता गर्नुहुनेछ ।

आफूलाई रेफर गर्नका लागि स्क्यान गर्नुहोस्



हाम्रो वेबसाइट, टेलिफोन, इमेल वा आफ्नो मोबाइल फोनले QR कोड स्क्यान गरेर आफूलाई रेफर गर्नुहोस् ।



www.kmtalkingtherapies.co.uk



0333 091 0414



'KMTALK' टाइप गरेर 88802 मा टेक्स्ट पठाउनुहोस्

हामी तपाईंका कुराहरू सुन्छौं, यो हाम्रो लक्ष्य हो ।