میری حفاظت منصوبہ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**تازہ ہوا کے لئے باہر قدم رکھیں**

**پرسکون موسیقی لگائیں**

**ایک گلاس ٹھنڈا پانی پئیں۔**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| میرے سب سے اچھے دوست سے رابطہ کریں اور انہیں بتائیں کہ میں کیسا محسوس کر رہا ہوں۔  پارک میں چہل قدمی کریں.  کسی کو میرے گھر سے دوائی نکالنے کے لیے کہیں۔  میرا ہسپتال کا پاسپورٹ صحت کے پیشہ ور/میری مدد کرنے والے کسی شخص کے ساتھ شیئر کریں۔ | اپنی صورتحال کو  محفوظ بنانا. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| میرے فون پر تصاویر دیکھیں۔  پارک کے ارد گرد چہل قدمی کریں.  کسی دوست کو فون / ٹیکسٹ کریں۔ | اپنے موڈ کو بہتر بنانے یا  پرسکون کرنے کے لئے چیزیں |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| آپ کی توجہ ہٹانے والی چیزیں | کوکیز بنائیں۔  کتے کو پارک میں گھومائیں۔  آپ کا پسندیدہ خوش نما گانا سنیں۔  کسی دوست کو 07777 777777 پر کال کریں۔ |

|  |  |
| --- | --- |
| ماں: 07111 111 111 (سارا دن)  (صبح 9 تا رات 10 بجے تک) 07777 777777 ایک دوست: | آپ کا ساتھ دینے والے لوگ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

ساماریتنس: 116 123 (24/7 www.samaritans.org)

PAPYRUS: 0800 068 414 (ہفتے کے دن صبح 10 بجے سے رات 10 بجے تک، ہفتے اتوار کے اوقات 2بجے سے رات 10 بجے تک، چھٹیوں کے اوقات 2 بجے سے شام 5 بجے تک ترجمہ کی خدمت پیش کرتے ہیں)

Mind: 0300 123 3393 (صبح 9 بجے سے شام 6 بجے تک، پیر سے جمعہ )

Young Minds: (24/7 ینگ مائنڈز کرائسس میسنجر کو ٹیکسٹ کریں، YM ٹیکسٹ کریں 85258)

LGBT فاؤنڈیشن: 0345 3 30 30 30(صبح 9 بجے سے رات 9 بجے تک) )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  | | --- | --- | | انگلینڈ: 111NHS Helpline  ( (صبح 8 بجے سے شام 6 بجے تک 01111 111111 (فیملی ڈاکٹر) :GP میرا | ہنگامی پیشہ ورانہ معاونت | |



**اس سے گزرنا**

**ابھی اسی وقت**

اگر آپ پریشان ہیں یا خود کو نقصان پہنچانے یا خودکشی کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو آپ کس سے بات کر سکتے ہیں اس کی فہرست بنائیں۔