For all enquiries, please contact

Saroj Sharma

Tel : 01952 506838

www.shropsych.org

© Shropshire County Primary Care Trust 2004

HELPLINE NUMBERS

National Domestic Violence Helpline	0808 2000 247
Southall Black Sisters	020 857 9595
Childline	0800 1111
Police	08457 444 888
Racial/homophobic incident	01952 214857
Telford Women's Refuge Office hours	01952 202352
Telford Women's Refuge Out of office hours	01952 670104
Drugs Anonymous Movement	01952 249131
Mobile	07817 981 772

ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪੁੱਛ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, "ਸਰੋਜ ਸ਼ਰਮਾ" ਨਾਲ ਇਸ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ :

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ : 01952 506838

www.shropsych.org

© Shropshire County Primary Care Trust 2004

Panjabi

ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਸੇਵਾ

Counselling for Diverse Cultures

ਸਾਈਕੌਲੌਜੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀਜ਼ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਸ਼ਰੌਪਸ਼ਾਇਰ

Department of Psychological Therapies, Shropshire

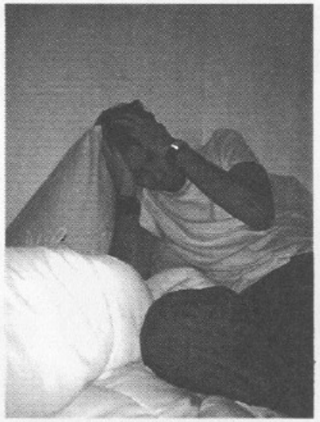
ਸਰੋਜ ਸ਼ਰਮਾ (ਕਾਉਂਸਲਰ)

ਡੌਅਲੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਫ਼ੌਰ ਸਾਈਕਲੌਜੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀਜ਼, ਡੋਜ਼ਲੀ ਰੋਡ ਨੌਰਥ, ਡੌਅਲੀ, ਟੈਲਫ਼ੋਰਡ

Dawley Department for Psychological Therapeis, Doseley Road North, Dawley, Telford TF4 3AL.

ਸ਼ਰੌਪਸ਼ਾਇਰ ਕਾਊਂਟੀ
ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਟ੍ਰਸਟ
Shropshire County NHS Primary Care Trust

ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਇੰਜ ਲੱਗਿਆ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇਕ ਨਵੀਂ ਸੋਚ ਮਿਲ ਗਈ ਹੋਵੇ।



ਕਦੀ ਕਦੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਜਾਣ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਅਸੀਂ ਆਪ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਕਰ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਜਾਣੀ “ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ” ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ :– ਕਿਸੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਮਾਹਿਰ (ਕਾਊਂਸਲਰ) ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। “ਕਾਊਂਸਲਰਾਂ” ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗ਼ੌਰ ਨਾਲ ਸੁਣਨ, ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ।

ਅਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਰਪੱਖ ਹੋਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਕੇ ਅਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਵਾਸਤੇ ਨਾ–ਕਸੂਰਵਾਰ ਮੰਨਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਬੈਠਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੇਫ਼ਿਕਰ ਹੋਕੇ ਦੱਸ ਸਕੋ।

ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ (ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ) ਦੀ ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ, ਉਰਦੂ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ਼ਰੌਪਸ਼ਾਇਰ ਕਾਊਂਟੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਟ੍ਰਸਟ ਵਲੋਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ (ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ) ਦੀ ਇਹ ਸੇਵਾ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਉੱਤੇ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਗ੍ਰਿਹਸਥੀ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਆਹ ਬਾਰੇ, ਜਾਂ ਮਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਬਾਰੇ, ਸਮਾਜ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਣ/ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ/ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਦੀਵੀ ਵਿਛੋੜੇ, ਜਾਂ ਪੱਛਮੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿਚ ਨਾ ਭਿੱਜ ਸਕਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਕੇ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੇਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 01952 506838 ਉੱਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ. ਪੀ. ਡਾਕਟਰ, ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਸਾਡਾ ਦਫ਼ਤਰ ਡੌਅਲੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਪਤਾ ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਫ਼ੇ ਉੱਤੇ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।