

Urdu

مختلف تہذیبوں سے تعلق رکھنے
والے لوگوں کیلئے کاؤنسل انگ
(صلاح و مشورہ) کی سروس

Counselling for Diverse Cultures

(پاکستانی، پنجابی اور دوسرے لوگوں
کیلئے صلاح و مشورہ کی سروس)
شروپ شائر کا نفسیاتی علاج کا شعبہ
Department of Psychological
Therapies, Shropshire



سروج شرما (کاؤنسلر)
ڈاؤلی ڈیپارٹمنٹ فار سائیکالوجیکل تھراپی
ڈوزلی روڈ نار تھ، ڈاؤلی، شیلپورڈ
Saroj Sharma (Counsellor)

Dawley Department for
Psychological Therapies
Doseley Road North
Dawley
Telford TF4 3AL

HELPLINE NUMBERS

National Domestic
Violence Helpline0808 2000 247

Southall Black Sisters020 857 9595

Childline.....0800 1111

Police08457 444 888

Racial/homophobic
incident.....01952 214857

Telford Women's Refuge
Office hours01952 202352

Telford Women's Refuge
Out of office hours01952 670104

Drugs Anonymous
Movement.....01952 249131

Mobile07817 981 772

کاؤنسل انگ کے بارے میں ہر قسم کی معلومات حاصل
کرنے کیلئے سروج شرما کو فون کریں:

01952 506838

www.shropsych.org

شروپ شائر کاؤنٹی پرائمری کیئر ٹرسٹ 2004

Shropshire County Primary Care Trust 2004

For all enquiries, please contact
Saroj Sharma
01952 506838

www.shropsych.org

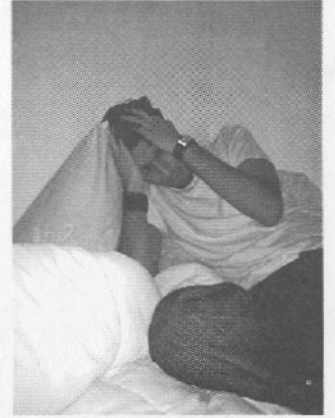
Shropshire County Primary Care Trust
2004

شروپ شائر کاؤنٹی این ایچ ایس

پرائمری کیئر ٹرسٹ

Shropshire County NHS
Primary Care Trust

جب سے میں نے کسی سے اپنی پریشانیوں کے بارے میں بات کی ہے، میں بہت بہتر محسوس کرتی آکر تاہوں۔



ہم سب ہی زندگی میں کبھی نہ کبھی جذباتی دباؤ اور دماغی الجھنوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔



جب ہمیں زندگی میں اس قسم کی مشکلات پیش آئیں اور ہم اکیلے ان کا مقابلہ نہ کر سکیں تو ایسے میں کاؤنسل انگ سے کافی حد تک مدد ملتی ہے۔

کاؤنسل انگ کا مطلب ہے کسی تربیت یافتہ کاؤنسلر سے اپنی ذاتی پریشانیوں کے بارے میں بات کرنا۔ ان باتوں کو لازمی طور پر راز میں رکھا جاتا ہے۔ کاؤنسلرز کو اس بات کی خاص تربیت دی جاتی ہے کہ وہ آپ کی بات کو پورے غور سے سنیں اور آپ کی مدد کریں۔



ہم آپ کے معاشرتی حالات کو ذہن میں رکھ کر پورے غور سے آپ کے مسائل کو سنتے ہیں۔ آپ سے ایسی جگہ پر بات کر سکتے ہیں جہاں آپ کے مسائل کو بہتر طریقے سے سنا جاسکے۔ آپ ہم پر پورا بھروسہ کر سکتے ہیں۔ آپ سے بات کرتے ہوئے ہم آپ کے بارے میں قطعی بھی کوئی رائے قائم نہیں کریں گے۔



کاؤنسل انگ کی سروس اردو، پنجابی اور انگریزی زبان میں بھی فراہم کی جاسکتی ہے۔

یہ سروس مفت ہے جو کہ شروپ شائر کاؤنٹی پرائمری کیئر ٹرسٹ کی طرف سے فراہم کی جاتی ہے۔ اگر آپ چاہیں تو آپ کے گھر کے قریب، آپ کے ڈاکٹر کی سرجری میں بھی آپ سے ملا جاسکتا ہے۔

اسکے علاوہ ہم ٹیلیفون پر بھی کاؤنسل انگ کی سروس فراہم کر سکتے ہیں۔



آپ ہم سے مختلف مسائل مثلاً اپنے گھر اور ازدواجی زندگی کے معاملات، طے شدہ شادی سے پیدا ہونے والے مسائل، تنہائی، کسی کی موت سے ہونے والے اثرات اور یا پھر مغربی ماحول میں رہنے کی وجہ سے اکیلا پن محسوس کرنے کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔

صرف اپائنٹمنٹ کے ذریعے یہ سروس آپ کے لئے مفت ہے۔ اس لئے اگر آپ کسی کاؤنسلر سے ملنا چاہتے ہیں تو اس کے لئے 01952 506838 پر فون کریں یا اپنے ڈاکٹر، ہیلتھ ویزٹریا سوشل ورکر وغیرہ سے بات کریں۔

ہمارا دفتر ڈاؤلی سینٹر میں ہے جس کا پتہ اس لیفلٹ کے پہلے صفحے پر دیا گیا ہے۔