

ٹانگ تھراپی تک کیسے رسائی  
حاصل کی جائے؟

آپ خود آن لائن سائن اپ (یعنی  
خود ریفر) کر سکتے ہیں، یا اپنے  
جی پی یا کسی دوسرے ہیلتھ کیئر  
پروفیشنل کے ذریعے یہ کروا

مزید معلومات کے لیے اور ریفر  
کرنے کے لیے براہ کرم کیو-آر  
کوڈ اسکین کریں یا نیچے دیے  
گئے لنک پر جائیں



[bit.ly/GMThinkWellwithCancer](https://bit.ly/GMThinkWellwithCancer)

ذہنی صحت کے سلسلے میں فوری  
مدد کی ضرورت ہے؟

اگر آپ ذہنی صحت کے بحران کا سامنا کر رہے  
ہیں یا کوئی ایسی صورت حال ہے جو آپ کو  
شدید غیر محفوظ، پریشان یا اپنی ذہنی صحت  
کے بارے میں فکرمند کرتی ہے، تو آپ اب  
اپنے مقامی بحران سروس سے رابطہ کر  
سکتے ہیں۔ اس کے لیے NHS 111 پر کال  
کریں اور ذہنی صحت کے آپشن کا انتخاب کریں۔

اگر آپ مانچسٹر، بولٹن، سیل فورڈ، ٹرافورڈ، یا  
ویگن میں رہتے ہیں تو آپ ہمارے 7/24 ذہنی  
صحت کے بحران ہیلپ لائن  
08009530285 پر مفت کال کر کے بھی مدد  
حاصل کر سکتے ہیں۔

یہ معلومات متبادل صورتوں میں  
فراہم کی جا سکتی ہیں، جیسے  
کہ ایزی ریڈ (آسان مطالعہ) یا  
بڑے حروف میں، اور درخواست  
پر دیگر زبانوں میں بھی  
دستیاب ہو سکتی ہیں۔ براہ کرم  
ٹیم سے ای میل کے ذریعے  
رابطہ کریں:

[gmcancer.admin@nhs.net](mailto:gmcancer.admin@nhs.net)

کینسر کے ساتھ  
ذہنی طور پر  
مضبوط رہیں

این ایچ ایس ٹانگ تھراپیز  
سروسز



کینسر سے متاثرہ افراد کے لیے ذہنی  
صحت اور فلاح و بہبود کی معاونت  
مانچسٹر، بولٹن، سیل فورڈ، ٹریفورڈ اور  
ویگن میں جی پی کے ساتھ رجسٹرڈ  
افراد کے لیے معاونت

ہم کینسر سے متاثرہ افراد کو معاونت فراہم کرتے ہیں



## ٹاکنگ تھراپی کے ذریعے علاج کیا ہے؟

ٹاکنگ تھراپی ایک نجی اور محفوظ ماحول فراہم کرتا ہے جہاں آپ اپنے خیالات اور جذبات کے بارے میں کھل کر بات کر سکتے ہیں۔ اس کے ذریعے آپ غیر آرام دہ یا مشکل جذبات کو سنبھالنے کے نئے طریقے سیکھ سکتے ہیں۔ ان طریقوں میں وہ مہارتیں شامل ہو سکتی ہیں جو آپ کو مشکل حالات سے نمٹنے میں مدد دیں۔ علاج کی اقسام میں شامل ہیں: سنجیدہ رویہ جاتی علاج، مشاورت، صدمہ/شدید خوف یا اضطراب بحالی علاج۔



ہمارے تھراپسٹ (معالجین) آپ کو ایسے اقدامات کرنے میں مدد دے سکتے ہیں جو آپ کو اپنی برادری میں بھرپور زندگی گزارنے کے قابل بنائیں۔ ہم اسپتال کی بنیاد پر دی جانے والی نگہداشت سے ہٹ کر ایک معاون اور پرسکون ماحول فراہم کرتے ہیں۔ کینسر سے متاثرہ افراد کے لیے بہت سی خدمات دستیاب ہیں۔ آپ اپنی ضرورت کے مطابق درست خدمت یا معاونت حاصل کرنے کے لیے کسی صحت کے پروفیشنل (پیشہ ور) سے بات کر سکتے ہیں۔

## کینسر کے ساتھ ذہنی طور پر مضبوط اور پر امید ہونا آپ کی کس طرح معاونت کر سکتا ہے؟

کینسر کی تشخیص زندگی بدل دینے والا لمحہ ہوتی ہے۔ اس دوران پریشان کن خیالات اور جذبات محسوس کرنا بالکل معمول کی بات ہے۔ بہت سے افراد کو اس سفر میں اضافی معاونت کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔

ٹاکنگ تھراپی (بات چیت کے ذریعے علاج) آپ کو مختلف مشکلات سے نمٹنے میں مدد دے سکتا ہے، جیسے کہ:

- کینسر کی تشخیص یا علاج کے بعد کی زندگی کے ساتھ خود کو ہم آہنگ کرنا
- کینسر کو ایک طویل مدتی حالت کے طور پر قبول کرنا اور اس کے ساتھ زندگی گزارنا
- اداسی، فکر یا ناامیدی محسوس کرنا
- اپنی صحت، کینسر کے بڑھنے یا واپس آنے کے بارے میں فکر مند رہنا
- علاج کے بعد جسم میں آنے والی تبدیلیوں کو قبول کرنا
- کسی ایسے فرد کے ساتھ زندگی گزارنا یا اس کی دیکھ بھال کرنا جو کینسر میں مبتلا ہو
- کسی پیارے کو کھو دینا
- کینسر کے تجربے سے جڑی مشکل یادوں یا صدمات سے نمٹنا

## ریفرل کیسے کیا جاتا ہے؟

آپ یا کوئی ہیلتھ کیئر پروفیشنل آن لائن ریفرل فارم پر کر سکتے ہیں یا سروس کو فون پر کال کر سکتے ہیں۔



## فون کال کے ذریعے جانچ:

چھ ہفتوں کے اندر، ایک کلینیشن (طبی ماہر) آپ کو فون کرے گا۔ وہ آپ سے آپ کی مشکلات اور آپ کے مقاصد کے بارے میں مزید پوچھیں گے۔ پھر وہ آپ کے ساتھ اگلے اقدامات پر بات کریں گے۔ کلینیشن آپ کو متفقہ منصوبے کے مطابق انتظار کے وقت کے بارے میں بھی بتائے گا۔



## ٹاکنگ تھراپی:

ٹاکنگ تھراپی کی مختلف اقسام موجود ہیں۔ ہم کوشش کرتے ہیں کہ فراہم کی جانے والی تھراپی آپ کی خواہشات اور ضروریات کے مطابق ہو۔

## اس میں شامل ہو سکتا ہے:

- بالمشافہ (رو بہ رو) ٹاکنگ تھراپی
- پروفیشنل کی معاونت کے ساتھ آن لائن 'سیلف ہیپ' ویلیننگ (صحت و بہبود کے) کورسز



ہم کینسر سے متاثرہ افراد کو معاونت فراہم کرتے ہیں