

Self-harm Self-harm Self-harm
Self-harm Self-harm Self-harm
Self-harm Self-harm Self-harm
Self-harm Self-harm Self-harm
Self-harm Self-harm Self-harm
Self-harm Self-harm Self-harm

خود کو گزند پہنچانا

ہیلپ لائنیں:

42ویں سٹریٹ: 0161 832 0170

چائلڈ لائن: 0800 1111

کاونسلنگ ریلیٹ لائن: 0845 130 40 10

ڈرنک لائن: 0800 917 82 82

ایٹنگ ڈس آرڈر ایسوسی ایشن ہیلپ لائنیں:

01603 765 050 (نوجوان)

01603 621 414 (بالغ)

مانٹن: 08457 660 163

مسلم ویمنس ہیلپ لائن

020 8904 8193

نیشنل ڈرگ ہیلپ لائن: 0800 77 66 00

این ایچ ایس ڈائریکٹ: 020 0845 4647

این ایس پی سی سی (جنرل): 0808 800 5000

سماریٹنس: 08457 90 90 90

سین لائن: 0845 767 8000

بہ اشتہار نیوہم ایشین ویمنس پروجیکٹ کی طرف سے پیش کی گئی ہے۔ اس پرچے کی اضافی کاپیاں حاصل کرنے یا خدمات کے بارے میں مزید جانکاری کے لئے براہ مہربانی ذیل پر رابطہ کریں:

NEWHAM ASIAN WOMEN'S PROJECT (NAWP)
661 Barking Road Plaistow London E13 9EX
تیلیفون: 020 8472 0528 فیکس: 020 8503 5673
ای میل: gvirdee@nawp.org W: www.nawp.org

دماغی صحت / سیلف ہارم ویب سائٹیں

42ویں سٹریٹ: www.fortysecondstreet.org.uk

برسٹل کرائس سروس برائے خواتین:

www.users.zetnet.co.uk/bcsw

چائلڈ لائن: www.childline.org.uk

ایٹنگ ڈس آرڈر ایسوسی ایشن: www.edauk.com

لانگ سائز سیلف ہارم انجری گائڈنس اینڈ نیٹ ورک:

www.selfharm.org

مینٹیلٹی: www.mentality.org.uk

مانڈا: www.mind.org.uk

نیوہم ایشیائی عورتوں سے متعلق پروجیکٹ:

www.nawp.org

ری تھنک: www.rethink.org

سماریٹنس: www.samaritans.org.uk

سین: www.sane.org.uk

خود پہنچانی گنی چوٹ اور متعلقہ مسائل: www.siari.co.uk

دی بیسمنٹ پروجیکٹ:

freespace.virgin.net/basement.project/default.htm

دی نیشنل سیلف ہارم نیٹ ورکس:

www.nshn.co.uk

ینگ مائنڈس: www.youngminds.org.uk

کسی کی ضرورت ہے جو آپکی بات سنے؟

کسی ایسے شخص سے بات کرنا چاہتے ہیں جو آپ کی بات سمجھے اور آپ پر تنقید نہ کرے؟

خودکو گزند پہنچانے سے روکنا چاہتے ہیں اور اس پر قابو پانے کیلئے ایک مختلف طریقہ ڈھونڈیں؟

تو پھر Teens@NAWP سے
سے رابطہ کریں بذریعہ

فون ... 020 8472 0528

ٹیکسٹ ... 07961 644 088

ای میل ... teens@nawp.org

ہم پیش کرتے ہیں:

- اسکولوں اور کالجوں میں سپورٹ
- ہر ایک کے ساتھ ذاتی مشاورت اور سپورٹ
- سپورٹ گروپ
- چھٹیوں کے لئے رہائش
- آپ پر اثر انداز ہونے والے معاملات پر پروگرام اور ورکشاپ!

NHS Newham
Primary Care Trust

NHS City and Hackney
Primary Care Trust

The National Food Bank

Support for the young

Camden Foundation

خود گزند پہنچانا کیا ہے؟

بطور مثال

خود کو کھٹ کر / کھیر ج کر / جلانے / خود کو چوٹ مار کر

مقدار سے زیادہ دوا لے کر

شراب یا ٹرگ کا غلط استعمال کر کے

کھانے کا غلط استعمال کر کے

اضافی خطرہ مول لے کر وغیرہ وغیرہ

زندہ رہنے اور زندگی کو

بلنے