



Renfrewshire Health & Social Care Partnership

شراكة رينفروشاير

## لرعاية الصحة والاجتماعية

أرقام الاتصال بخدمة دعم الصحة النفسية والرعاية التابعة الى رينفروشاير.

كيف يمكنكم الحصول على الدعم

يمكن لكل جهة ان توصلكم بفريق ليزودكم بالمساعدة المحددة .



رامه | RAMH | ٠١٤١٨٤٧٨٩٠٠

منظمة محلية يمكنها دعم قضايا الصحة النفسية.

التفون المجاني للأزمات البدائية

٠٨٠٠٢٢١٨٩٢٩ أو ٠١٤١٨٤٨٩٠٩٠ {التسعيرة الاعتيادية}

من ٩ صباحاً الى ٨ مساءً من الإثنين الى الجمعة والى ٥ مساءً في ايام نهاية الاسبوع

نصغي لأجلك | التفون المجاني ٠٨٠٠٢٢١٨٩٠٤

اذا كنت تشعر بالضيق أو القلق

شراكة رينفروشاير للكحول والمخدرات | ٠٣٠٠٣٠١١٩٩ {الخيار ٢}

شراكة منظمات القطاع المحلي العام والتطوعي التي تدعم السكان المحليين بقضايا الكحول والمخدرات.

مشورة 'باتشيدو' للاقليات العرقية من السكان | ٠٧٣٧٧٩٣٧٩٤١ أو ٠٧٤١٥٠٠٩٦٧٧

توفر المعلومات والدعم الواسع والاستشارة التي تهدف الى معالجة الحالة النفسية وغيرها من القضايا ذات الصلة.

إعانة النساء | ٠١٤١٥٦١٧٠٣

تقدم المشورة والدعم والمعلومات والإقامة الآمنة للنساء والأطفال والشباب المتضررين من سوء المعاملة المنزلية.

أكورد هوسبس | ٠١٤١٥٨١٢٠٠٠

لتقديم الدعم عند الفجعة

اذا كنت تعاني من فقدان شخص قريب عليك او تعاني من التعامل مع الحزن بعد

الوفاة.

الرجاء الاطلاع على الصفحة التالية





Renfrewshire Health & Social Care Partnership

شراكة رينفروشاير

## لرعاية الصحية والاجتماعية

أرقام الاتصال بخدمة دعم الصحة النفسية والرعاية التابعة الى رينفروشاير.

يمكن لكل جهة ان توصلكم بفريق ليزودكم بالمساعدة المحددة

مشورة المال والدخل | ٠٣٠٣٠١٢٣٨  
مشورة بشأن قضايا المال والديون بسرية تامة.

مقدمي الرعاية | ٠١٤١٨٨٧٣٦٤٣

تقدم الخدمات الواسعة والدعم لجميع القائمين على الرعاية غير متقاضي الأجر .

روابط الدعم الوطني

فضاء للتنفيس | رقم خدمه هاتفيه تقدم النصيحة والمساعدة ٠٨٠٠٨٣٨٥٨٧  
www.breathingspacescotland.co.uk موقع الويب

السامريون | هاتف مجاني و ٢٤ ساعة في اليوم (١١٦١٢٣)

البريد الإلكتروني: jo@samaritans.org موقع الويب: www.samaritans.org

www.suicide-prevention.org.uk | منع الانتحار - اختر الحياة

صرخة | رساله عبر الموبايل ٨٥٢٥٨

هي اول خدمة تعتمد الرسائل النصية عبر الجوال في المملكة المتحدة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع , مجانية على جميع شبكات الجوال الرئيسية , لأي شخص في أزمة في أي وقت وفي أي مكان. أنه مكان تذهب اليه اذا كنت تعاني من التعامل مع قضية ما وتحتاج الى مساعدة فورية.

