

ਨਿਰਾਸ਼, ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



ਸਟੈਪਸ2ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਡੋਰਸੈੱਟ ਅਤੇ ਸਾਉਥਹੈਮਪਟਨ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀਆਂ, ਔਨਲਾਈਨ ਕੋਰਸ, ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਤ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਔਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

www.steps2wellbeing.co.uk

ਹੁਣੇ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ, ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ।



ਬੋਰਨਮਥ ਅਤੇ
ਕ੍ਰਾਈਸਟਚਰਚ
0300 790 0542



ਪੁਲ ਪਰਬੋਕ ਅਤੇ ਈਸਟ
ਡੋਰਸੈੱਟ
0300 123 1120



ਵੈਸਟ ਡੋਰਸੈੱਟ
0300 790 6828



ਸਾਉਥਹੈਮਪਟਨ
0800 612 7000

ਇੱਕ ਰੈਫਰਲ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਭਰਨ ਲਈ ਕ੍ਰਿ.ਆਰ. (QR) ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।



ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ

ਸਾਡੀ ਬਾਡੀ ਐਂਡ ਮਾਈਂਡ ਸਰਵਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸ਼ੂਗਰ
- ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ
- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਟੀ.ਆਈ.ਏ. (ਅਸਥਾਈ ਇਸਕੇਮਿਕ ਦੌਰਾ)
- ਗੰਭੀਰ ਥਕਾਵਟ ਸਿੰਡਰੋਮ
- ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ
- ਲੰਬਾ ਕੋਵਿਡ
- ਆਈ.ਬੀ.ਐਸ. (ਇਰੀਟੇਬਲ ਬਾਵਲ ਸਿੰਡਰੋਮ)

ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਲਾਹ

ਸਾਡੇ ਮਾਹਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕੰਮ 'ਤੇ ਤੁਣਾਅ
- ਇੱਕ ਵਕਫ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ
- ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼

“

“ਸਟੈਪਸ2ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।”