

Pashtu

مهرباني وکړئ څومره ژر چې تاسو کولی شئ ملاتړ و غواړئ

دا کتابچه په پښتو ژبه ده

The Stein Centre
St Catherine's Hospital
Derby Road
Birkenhead
CH42 0LQ
<https://www.cwp.nhs.uk/>

NHS
Cheshire and Wirral
Partnership
NHS Foundation Trust

د هوساينې لپاره کتابچه

د محلي او ملي سرچينې

NHS
Cheshire and Wirral
Partnership
NHS Foundation Trust

• د محلي او ملي سازمانونه او اېپسونه د خلکو سره د دوی د هوساينې لپاره د ملاتړ موندلو کې مرسته کوي.

د هوساينی لپاره ڪتابچه



CREATIVITY.COMMUNITY.RECOVERY

Compañeros

Compañeros د هر چا لپاره د ٽولني خوندي ځای دی چې په بحران کې د مقابلي لپاره مبارزه کوي. دوی يو آرامه چاپيريال وړاندې کوي، د تجربه لرونکي کارمندانو سره د 18+ عمر لرونکو اشخاصو ملټر لپاره، څوک چې د رواني روغتيا بحران سره مخ دي، يو خوندي ځای، چيري چې خلک کولی شي په بنکاره توگه خبرې وکړي، د قضاوت يا بدنمي څخه پاک، د يو بل څخه تر يو بحرانې ملټر ته لاسرسی، د بيا رغوني پروژې، تخليقي هنرونه او اړين ټولنيز / احساساتي ملټر د اړيکي توضيحات

enquiries@spiderproject.org.uk

| 0151 647 7723

Wirral Change

Wirral Change يو خدمت دی چې د دندي، بنووني او روزني، خان ګمارني، روغتيا او هوساينی په اړه معلومات، مشوري او لارښووني وړاندې کوي، او همدارنگه نورو خدماتو ته لاسليک کوي.

د اړيکي تفصيل: <http://www.wirralchange.org.uk>

0151 649 8177 | info@wirralchange.org.uk



Tomorrow's Women Wirral

Tomorrow's Women Wirral د ویرال پر بنسټ يوه خيريه موسسه ده چې له زبان منونکو بنځو سره مرسته کوي ترڅو د ژوندانه په طرز کې مثبت بدلون راولي.

د فعاليتونو او ملټر مياشتني مهال ویش

د اړيکي تفصيل: <http://www.tomorrowswomen.org.uk/>

| admin@tomorrowswomen.org.uk

0151 647 7907



Tomorrow's
Women
Wirral

Women Supporting Women

Wirral Muti Cultural Organisation

د وکالت، ټولنيز ملټر، فعاليتونو، روغتيا او ټولنيز پاملرني خدماتو ته د لاسرسي لپاره د مرستې چمتو کولو له لارې په فعاله توگه د محلي توکميزو اقليت شاليد غړو ملټر کول

[WWW.WMO.ORG.UK](http://www.wmo.org.uk)

0151 792 5116



WIRRAL MULTICULTURAL ORGANISATION

NHS

CALL 111

select mental health option

ايا تاسو د رواني روغتيا بحران کې ياست؟
زنگ ورکړئ په 111.
د رواني روغتيا اختيار غوره کړئ.



shout
85258

دلټا ستاسو لپاره 24/7

Wirral InfoBank

Wirral's د ٽولني گروپونو، خدماتو او فعاليتونو لارڻوڊ چي ڪولي شي ستاسو د روغتيا او هوساينې ملاٽر وکري

[Home | Wirral InfoBank](#)

مورن به په ڪلڪه مشوره ورکيو چي تاسو د فعاليت يا ڊلي سره مستقيم اړيکه ونيسئ ترڅو وگورئ چي ايا دا د دوي خدماتو کارولو دمخه د نورمال په توگه پرمخ ځي.

Heart4Refugees



مورن ژمن يو چي له ڪډوالو سره مرسته وکړو چي د دوي د ژوند ڪنټرول بيرته ترلاسه کړي او بيا ر غونه پيل کړي.
د تفصيل پاره د بريښنالیک

enquiries@heart4refugees.org

AUW



خدمت له لاري د معلوماتو، Ask Us Wirral Service ژمورن د مشوري، او متخصص ملاٽر بډايه ومومي - وريا، خپلواک، محرم او بي طرفه معلومات او مشوره چمتو کوي ترڅو دا ترلاسه کړي چي تاسو هغه مرستي ترلاسه کوئ چي تاسو ورته اړتيا لري. د اړيکي توضيحات

0808 278 7848

Men Talk



Men Talk د ټولو نارينه وو لپاره يو ځای دی چي د خبرو کولو او اوريدلو لپاره راټول شي. د نارينه وو لپاره د ملگرو سره د خبرو کولو ملاٽر گروپ.

د اړيکي توضيحات -

www.facebook.com/groups/MENTalkUK

Wirral Ways To Recovery



Wirral Ways to Recovery د لويانو لپاره د مخدره توکو او الکولو وريا او محرم خدمت دی

مورن د هغو ڪسانو لپاره چي د دوي د مخدره توکو يا الکول کارولو په اړه انډيننه لري يو لږ درملني، بيا ر غوني او ملاٽر خدمتونه چمتو کوو.

د اړيکي ساتلو تفصيل: <https://www.changegrowlive.org/content/wirral-ways-to-recovery>

www.changegrowlive.org/content/wirral-ways-to-recovery | wirral.services@cgl.org.uk | [recovery](#)

0151 556 1335

گټور ويب پاڼې او ايپسونه



MoodKit

MoodKit د دوه کلينیکي ارواپوهانو لخوا رامینځته شوی او د هغه اصولو او تخنیکونو پر اساس دی چې **د ادراکي چلند درملنې (CBT)** کې کارول کېږي. دا له 200 څخه ډیر فعالیتونه وړاندیز کوي چې ستاسو مزاج ته وده ورکړي او د منفي فکر بدلولو کې مرسته وکړي.



Better Stop Suicide

Better Stop Suicide د رواني تخنیکونو سره ډیزاین شوی ترڅو د خلکو سره مرسته وکړي چې د ځان وژنې فکرونه لري دوی ذهن ورو کولو، آرام کولو او منطقي فکر کولو ته وهڅوي.

Beating The Blues

Beating the Blues د آنلاین Behavioral Cognitive Therapy (CBT) برنامې ده د هغو اشخاصو لپاره چې معتدل او اعتدال څپگان او اضطراب لري. دا آنلاین CBT کورس کارونکو ته وړتیا ورکوي چې د ماډلونو له لارې کار وکړي ترڅو د هر فرد سره سم په یو وخت او ځای کې د CBT اصولو په اړه زده کړي او پلي کړي.



Suicide Safety Plan

ځان وژونکي فکرونه داسې ښکاري چې دوی به د تل لپاره پاتې شي - مگر دا فکرونه او احساسات د وخت په تیریدو سره تیرېږي. دا ایپ د دې لپاره ډیزاین شوی چې د ځان وژنې فکرونو سره معامله وکړي او د ځان وژنې مخنیوي کې مرسته وکړي.



د هوساینې لپاره کتابچه

Autism Together

موږ د کورنیو لپاره منظم او تیزم پورې اړوند پېښو او روزنیزو فرصتونو کوربه توب کوو، میاشتنی کافي سهار چیرې چې کورنی کولی شي مشوره او ملاتړ ترلاسه کړي پداسې حال کې چې د نورو والدینو او پالونکو سره ټولنیز کول.

د اړیکې ساتلو تفصیل:

enquiries@autismtogether.co.uk

0151 334 7510



EveryTurn—Mental Health Support

Everyturn یو غیر انتفاعي دی چې د خلکو ملاتړ ته وقف شوی. د **NHS Wirral Talking Therapies** یو وړیا او محرم خدمت دی، د هر هغه چا لپاره شتون لري چې عمر یې 16+ وي او په **Wirral** کې د **GP** سره راجستر وي.

تېلېفون: 0191 217 0377

د برېښنالیک: enquiries@everyturn.org

په غونډو کې د ټولني کمېډو توضیحاتو لپاره له خدماتو سره اړیکه ونیسئ



Wirral
Talking Therapies

Space 2B You

موږ د هر عمر خلکو ته څو اړخیز رواني خدمتونه وړاندې کوو چې ژوند کوي یا د رواني روغتیا، آتیسټیک سپیکټرم، د پاملرنې کمښت، او د لوړ فعالیت ستونزې سره کار کوي. د معالجي

ارزونه (شخصي او فامیل)

ډله ایز ملاتړ / روزنه

د اړیکې تفصیل: <http://www.space2byou.co.uk/>

contact-space2byou

020 3048 3331 | info@space2byou.co.uk



WEB

د WEB د ټولني په کچه د خدماتو چمتو کونکی دی چې د پېچلو اړتیاو سره د ميرمنو او انجونو او نارينه او هلکانو ملاتړ کوي چې ممکن جلا وي، قرباني شوي وي، تبعيض شوي وي، د خان باور نيت وي او اميد نلري؛ د دې د پام وړ شمير د جرمنو پايله ده لکه کورني/ټولنيز ناوټريخوالي، ناوړه کټه اخیستنه، خوروني، د کرکي جرم او نور جرمي فعاليتونه. WEB د 18 کلنې څخه پورته نارينه او ميرمنو ته ښه راغلاست وايي. لپاره 2 اونۍ د ځوانو (YWG) مور همدارنگه د 9-18 کلنو انجونو ميرمنو گروهونه او د 9-13 کلنو هلکانو لپاره يوه اونۍ گروه چمتو کوي. مور موخه دا ده چې داسې ښځو، نارينه او ماشومانو ته د لوړ کيفيت خدمت چمتو کړو چې: وخت، ځای او انعطاف ور ملاتړ چمتو کوي ترڅو د دوی سره د باور او خان درناوي بيرته ترلاسه کولو کې مرسته وکړي فرصتونه چې د دوی شخصي ودې ملاتړ لپاره شخصي انتخابونه لټوي. د شخصي ودې او مهارتونو پراختيا لپاره فرصتونه ته وده ورکړی ترڅو دوی وکولی شي له ژوند څخه ډير څه ترلاسه کړي.

د اړيکي توضيحات: <http://www.webmerseyside.org> | info@webmerseyside.org | 0151 653 3771



Gamblers Anonymous—Birkenhead

Gamblers Anonymous د نارينه او ښځو ملگرتيا ده چې خپلې تجربې، ځواک او اميد له يو بل سره شريکوي ترڅو دوی وکولی شي خپله گډه ستونزه حل کړي او نورو سره هم ورته کار وکړي. دا سايت د اجباري قمار کونکي لپاره مختلف مرستې وړانديز کوي پشمول د فورم، د چيټ څونه، ادبيات او خورا مهم د غونډې موندونکي. غونډې د قمار کونکو انانومس اصلي برخه ده او مور د اونۍ هره ورځ په انگلستان، ويلز او الستر کې غونډې لرو.

د اړيکي تفصيل: nsossec@gamanon.org.uk



The Whitechapel Centre

د بي کوره کيدو مخنيوی او حل کول، ټولنيز جالوالی او د کور جوړولو فقر د عملي، حقيقي، مناسب ملاتړ چمتو کولو له لارې ترڅو هر څوک وکولی شي د بي کوره کيدو لاره ومومي، يو کور وساتي او خپل انفرادي ظرفيت ترلاسه کړي. زموږ په ټولنو کې د بي کوره کيدو، ټولنيز جالوالی او د کور د بي وزلي د پای ته رسولو لپاره په ملگرتيا کې د غوره، لوړ پروفایل خپلواکه سيمه ايز خبريه موسسې کار کول.

د اړيکي توضيحات: <https://www.whitechapelcentre.co.uk>

www.whitechapelcentre.co.uk | info@whitechapelcentre.co.uk | 0151 207 7617



د هوساينې لپاره کتابچه

The Hub of Hope

د **Hub of Hope** د انگلستان مخکين دهنې روغتيا ملاتړ ډيټابيس دی. دا د ملي دهنې روغتيا خبريه، د سټيگما تعقيب لخوا چمتو شوی، او سيمه ايز، ملي، ملگري، ټولنه، خبريه، خصوصي او د NHS دهنې روغتيا ملاتړ او خدمتونه د لومړي ځل لپاره په يو ځای کې يوځای راوړي.



Calm

خپل آرام ومومئ: زموږ هدف ستاسو د روغتيا او خوښۍ ښه کولو کې مرسته کول دي.



Qwell

د **Qwell** د NHS، سيمه ايزو چارواکو او خبريه موسسو لخوا ټاکل شوی ترڅو د خانگرو دلو ټول نفوس رواني روغتيا ته وده ورکړي. لويان **Qwell** ته لاسرسی کولی شي پرته له دې چې د انتظار لپست يا حد اکثر د دوديزو خدماتو سره تړاو ولري ترسره کړي. دوی کولی شي د آنلاین ملگرو ملاتړ ټولنو سره يوځای شي، د خان سره د مرستې موادو ته لاسرسی ومومي يا زموږ د تجربه لرونکو مشاورينو سره يو له بل څخه د آنلاین خبرو اترو غونډو کې برخه واخلي.



Bearable

د هر څه تعقيب لپاره د **Bearable** څخه کار واخلئ او ومومئ چې دا ستاسو روغتيا څنگه اغيزه کوي. **Mood and symptom tracker.**



گټور ويب پاڼې او ايپسونه

Sleepio

Sleepio د 6 اونيو آنلاین برنامه ده چې د خوب متخصصينو لخوا ديزاين شوي او د ادراکي او چلند تخنيکونو پراساس ده.

Sleepio

Shout 85258

Shout 85258 د هر هغه چا لپاره چې د مقابلي لپاره مبارزه کوي وړيا ، محرم ، 24/7 د متن پيغام رسولو ملاتړ خدمت دی. مور د 2019 په می کې په عامه توگه پيل وکړ او مور له 1,300,000 څخه ډير د هغو خلکو سره خبرې اترې کړي دي چې انديښمن، فشار، خپگان، خان وژونکي يا ډير ستري دي او کوم چې سمدستي مرستې ته اړتيا لري. د ډيجيټل خدمت په توگه، Shout 85258 د کوويد - 19 راهيسې په زياتيدونکي توگه مهم شوی دی، يو له يو څو ذهني روغتيا ملاتړ خدماتو څخه دی چې پدې کې د نورمال فعاليت کولو وړ دی.

shout
85258

Kooth

Kooth.com د NHS، سيمه ايزو چارواکو، خبریه موسسو او سوداگرۍ لخوا د ماشومانو او ځوانانو لپاره د نامعلوم او شخصي رواني روغتيا ملاتړ چمتو کولو لپاره کار کوي.

kooth

MoodMission

MoodMission د شواهدو پر بنسټ يو اپليکيشن دی چې تاسو ته د دې توان ورکوي چې د کاپي کولو نوي او غوره لارو په موندلو سره د خپگان او اضطراب احساسات لري کړئ.

MoodMission

Todoist

په پای کې خپل کار او ژوند تنظيم کړئ.
Todoist سره متمرکز، منظم او آرام اوسئ.

todoist

د هوساينې لپاره کتابچه

Open Door

Open Door په اصل کې د ځوانو لويانو ټولگه ده چې د يوې ادارې رامېنځته کولو غوښتنې لخوا پرمخ وړل کېږي چې د ځوانانو لخوا ديزاين شوي، د ځوانانو لپاره. هغه څوک چې واقعا پوهيږي او پدې عصري وختونو کې د ځوان شخص کيدو ليد منعکس کوي اړيکه

open door

<https://www.opendoorcharity.com/about/>

info@opendoorcharity.com | 0151 639 4545

Wirral Mind

Wirral Mind يو سيمه ايز، خپلواک ذهني روغتيا خپريه ده. مور زموږ په محلي ټولنه کې لويانو ته خدمتونه وړاندې کوي چې رواني روغتيا ستونزې او د زده کړې معلوليت لري. زموږ موخه دا ده چې د رواني روغتيا په اړه خبرې اترې نورمال کړي، د بدنمې او تبعيض سره مبارزه وکړي، پوهاوی ته وده ورکړي او زموږ د ټولني سره مرسته وکړي ترڅو د رواني روغتيا ژوند وکړي. مهرباني وکړئ زموږ ويب پاڼې ته لار شئ ترڅو زموږ د خدماتو بشپړ ليست وگورئ.

Mind
Wirral

<https://wirralmind.org.uk> اړيکې توضيحات:

learning@wirralmind.org.uk | 0151 512 2200

Family Tree Wirral

Family Tree Wirral کې زموږ موخه دا ده چې د پاملرنې کونکو او کورنيو سره د هغه پوهه چمتو کولو سره مرسته وکړو چې دوی ورته اړتيا لري د رواني ناروغۍ سره د يو چا د پاملرنې سره ښه مقابله وکړي، په ځانگړي توگه چېرې چې ښې نښې ډيري پيچلي وي. د اړيکې لرلو توضيحات: | 0151 488 8159

Family Tree
Wirral

Wired

Wirral Carers د روغتيا او هوساينې خدمت د بالغ پاملرنې کونکو لپاره وړيا ملاتړ چمتو کوي (پشمول د والدينو ساتونکو او ځوان بالغ پاملرنې کونکي په ليد کې) دا خدمت د بي معاشه ساتونکو په پيژندلو او د دوی ملاتړ باندې تمرکز کوي ترڅو خدماتو ته لاسرسی ومومي ترڅو د دوی د پاملرنې رول کې مرسته وکړي او د دوی روغتيا او هوساينې ساتلو او ښه کولو کې مرسته وکړي.

Wired
Putting You First

<https://wired.me.uk/>

0151 670 0777 | cws@wired.me.uk



The Martin Gallier Project

د Martin Gallier Project خان وژني مخنيوي، د بدنمې ماتولو او د خان وژني له امله د زيانمنو شويو کورنيو سره د مرستې لپاره وقف شوي ده، د اړيکې توضيحات: <http://www.gallierhouse.co.uk>

www.gallierhouse.co.uk

0294 644 0151 | admin@gallierhouse.co.uk

Martin's Man Cave

د Martin's Man Cave هر عمر (+18) نارينه وو لپاره د ملگرو غير رسمي ملاتړ ډله ده

<http://www.gallierhouse.co.uk> د اړيکې توضيحات:

admin@gallierhouse.co.uk | 0151 644 0294



The Brink

Brink يو انقلابي ځای دی چې ستاسو د معمول کافي بار څخه خورا ډیر دوی د رېښتيني بڼه راغلاست، تخليقي او هوښيار ځای چمتو کولو لپاره له مخلوط څخه الکول ايستلي چيري چې د ټولو شاليدونو او د ژوند لارو خلک کولی شي خواره وخورې، خړول، ټولنيز کول او آرام کولی شي.

<https://thebrink.org.uk> د اړيکې توضيحات:

brinkinfo@forwardtrust.org.uk

0151 703 0582



SAFE Place Merseyside

په SAFE Place Merseyside کې مور د نارينه او ښځينه دواړو لپاره د عدلي طبي معايې خدمتونه وړاندې کوي چې جنسي تيري شوي. د بحران کارگر ستاسو لپاره شتون لري. دوی لومړی کس دي چې تاسو به ورسره ووينئ، او دوی پوهيري چې تاسو د لوی صدمې او شخصي بحران څخه تير شوي بايست. ستاسو د کرکيچ کارکونکی روزل شوی ترڅو هر هغه انديښنو ته غور ونيسي چې تاسو يې لرئ او هرې پوښتنې ته ځواب ووايي. دوی به تاسو ته وخت درکړي چې هغه معلومات جذب او منعکس کړئ چې تاسو ته درکول کېږي. زموږ د بحران کارمندانو ټيم د 24 ساعتونو تلفون ملاتړ خدمت هم وړاندې کوي تاسو کولی شئ هر وخت دوی ته زنگ ووهئ. د اړيکې توضيحات:

<http://www.safeplacemerseyside.org.uk>

0151 295 3550



د هوساينې لپاره کتابچه

Clear Fear

د Clear Fear په اړه، د گواښ ويره، يا انديښنه، د باد د قوي ځاڅکي په څير ده. دا تاسو ته اړوي او تاسو غواړي چې جگړه وکړئ يا وتښتئ. پرځای يې، د وړيا پاک دار ايپ سره د خپلې ويري سره مخ شئ او د گواښونو فزيکي غبرگونونو کمولو او همدارنگه د فکرونو او چلندونو بدلولو او احساساتو خوشي کولو زده کړئ.



MindShift CBT

Cognitive Behavioural Therapy (CBT) د MindShift CBT

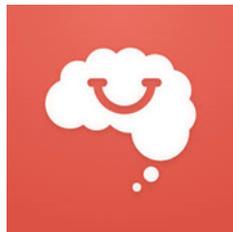
Therapy (CBT) پر اساس په ساينسي ډول ثابت شوي ستراتيژيکي کاروي ترڅو تاسو سره مرسته وکړي چې آرام او هوښيار اوسئ، د فکر کولو ډيرې مؤثري لارې رامېنځته کړئ، او ستاسو د اضطراب چارج کولو لپاره فعال گامونه وکاروئ. يو نوی خصوصيت، د ټولني فورم، اوس تاسو ته دا وړتيا درکوي چې د ملگري څخه ملگري ملاتړ ومومئ او وړاندې وکړئ. د حل کولو لپاره وسايل ترلاسه کړئ: انديښنه، ويره، بشپړتيا، ټولنيز انديښنه، فوبيا.



Smiling Mind

د هرې وسيلې څخه خپل ورځني مراقبت او ذهنيت تمرينونه تمرين کړئ.

د Smiling Mind يوه ځانگړې وسيله ده چې د ارواپوهانو او ښوونکو لخوا رامېنځته شوي ترڅو ستاسو ژوند کې توازن راوستلو کې مرسته وکړي.



Move Mood

د Move Mood په اړه، تبت مزاج او خپگان تاسو وزن کوي. پرځای يې، ښکيل، پيل او فعال کړئ. د دې وزن پورته کولو لپاره خپل ځواک رامېنځته کړئ.



MOVE MOOD

Wirral Military Community Services

د وسله والو ځواکونو پخوانيو سرتيرو او د دوی کورنيو لپاره د ټولني پر بنسټ د وتلو مرکز. مور مختلف ملاتړ ادارو ته د مستقيم لاسرسۍ سره د لاسليک پوست کولو خدمت وړاندیز کوي. مور د هرچا لپاره د خلاصۍ دروازي پاليسي هم وړاندیز کوي چې يوازي د جامو او خبرو په لټه کې دي.

د اړيکي تفصيل: https://www.facebook.com/pg/WirralMCS/about/?ref=page_internal

[|WirralMCS/about/?ref=page_internal](https://www.facebook.com/pg/WirralMCS/about/?ref=page_internal)

07514113813 | wirralmcs@outlook.com

The Life Tree

د ژوند ونې ليوالتيا لري چې د هر هغه چا لپاره عملي او احساساتي ملاتړ چمتو کوي چې ورته اړتيا لري، او مور به دا کار په مينه او شفقت سره وکړو، زموږ له کورني څخه ستاسو پورې. مور د **Quirky Cafe** (Hoylake) سره په ملګرتيا کې کار کوي ترڅو پخ شوي خواره، بسته شوي د غرمې ټوټې، ناشوني او د مرستې کڅوړې (د الماری خواره / تشنابونه / د ماشوم ټوټې او نور) چمتو کړو هغو کسانو ته چې مبارزه کوي يا يوازي يو څه مرستې ته اړتيا لري.

د اړيکي تفصيل: <https://www.facebook.com/thelifetreecic>

thelifetreecic@gmail.com | TheLifeTreeCIC

Involve Northwest

مور ليواله يو، مور هڅول شوي، مور متحرک يو او مور ستاسو لپاره يو. که ستاسو تمرکز د کار ځای ته بيرته راستنيدو باندې وي، ستاسو د کورني لپاره د مشورې او لارښوونې په لټه کې وي يا ستاسو د ژوند د بدلون لپاره مثبت ګامونه پورته کړي، د شمال لويدیځ ګډون کولی شي مرسته وکړي.

د اړيکي تفصيل: <https://www.involvenorthwest.org.uk>

0151 644 4500 | www.involvenorthwest.org.uk

PAPYRUS

PAPYRUS د ځوان خان وژني مخنيوی د انګلستان خيريه موسسه ده چې د ځوان وژني مخنيوي او په ځوانانو کې د مثبت ذهني روغتيا او احساساتي هوساينې وده (د 35 څخه کم) لپاره وقف شوي دي.

د اړيکي تفصيل: <https://www.papyrus-uk.org/>

northwest@papyrus-uk.org

| 0800 068 4141/01925 388 428



د هوساينې لپاره کتابچه

Comics Youth

مور يو لړ تخليقي خدمتونه وړاندې کوي چې د 8 - 25 کلونو عمر لرونکي ځوانو ځوانانو د ډيرې کم شوي غرونو ملاتړ او پراخولو لپاره ډيزاين شوي. د زين جوړولو او د مزاحمي کتاب لوستلو ورکشاپونو څخه د ځوانانو په مشرۍ د څيړونو مرکزونو او د **AQA Unit Award Scheme** پروگرامونو پورې، مور باور لري چې ځوانان د دې مستحق دي چې خپل غرونه کشف، ترويج او لوړ کړي.

د اړيکي توضيحات: <https://comicsyouth.co.uk/>

0151 236 1800 | hi@comicsyouth.co.uk

Sahir House

Sahir House د **HIV Centre Merseyside** د، چې د ملاتړ، مخنيوي، ازموينې، معلوماتو او روزني چمتو کوي. په خدماتو کې شامل دي: مشوره ورکول او رواني درملنه د **HIV** پناه غوښتنې ملاتړ د همکارانو ملاتړ او روغتيا فعاليتونه.

د اړيکي تفصيل: <https://sahir.org.uk/>

0151 237 3989 | info@sahir.uk.com

RASA

RASA دلته د هر هغه چا لپاره دی چې جنسي تيري شوي يا جنسي تيري شوي، يا څوک چې د دوی په ژوند کې هر وخت د جنسي تاوتریخوالي لخوا اغيزمن شوي وي. مور د هغو کسانو لپاره چې د جنسي تاوتریخوالي لخوا اغيزمن شوي يو لړ ملاتړ خدمتونه وړاندې کوي، پشمول مشوره ورکول، **ISVA** (د جنسي تيري خپلواکه مشاور) خدمت، د والدينو او پالونکو لپاره کورس، رواني زده کړه، کلينيکي هپنوتراپي، د يوې ناستې درملنه، بله ايز کار او د هيلپ لاین ملاتړ.

د اړيکي توضيحات: <https://www.rasamerseyside.org/>

helpline@rasamerseyside.org |

0151 666 1392/0151 650 0155 |

The Hive

راځئ چې د 13-19 کلونو لپاره (تر 25 پورې د اضافي اړتياو سره) د ملاتړ ډلې کار وکړو چې **LGBTQ+** دي او/يا د دوی جنسيت او جنسيت تر پوښتنې لاندې راوړي. گروپ پخپله محرم دی، که تاسو غواړئ ګډون وکړئ مهرباني وکړئ مور سره په لاندې برېښنالیک ادرس اړيکه ونیسئ ترڅو د شموليت تنظيم کړئ.

د اړيکي تفصيل: <https://www.thehiveyouthzone.org/>

0151 705 8000 | LGBTQ@thehiveyouthzone.org

