

## Tamil

தயவு செய்து உங்களால்  
முடிந்தவரை விரைவில்  
ஆதரவைத் தேடுங்கள்

இந்த புத்தகத்தின் இந்த பதிப்பு  
தமிழில் உள்ளது

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

நல்வாழ்வுக்கான  
கையேடு

உள்ளூர் மற்றும் தேசிய  
வளங்கள்

**NHS**  
Cheshire and Wirral  
Partnership  
NHS Foundation Trust

•மக்கள் தங்கள் நல்வாழ்வுக்கான ஆதரவைக்  
கண்டறிய உதவும் உள்ளூர் மற்றும் தேசிய  
நிறுவனங்கள் மற்றும் செயலிகள்.

## நல்வாழ்வுக்கான கையேடு



### கம்பனிரோஸ்(Companeros)

Companeros என்பது நெருக்கடியைச் சமாளிக்க போராடும் எந்த ஒரு நபருக்கும் பாதுகாப்பான சமூக இடமாகும். மனநல நெருக்கடியை எதிர்கொள்ளும் 18 வயதுக்கு மேற்பட்ட நபர்களை ஆதரிப்பதற்காக அனுபவம் வாய்ந்த பணியாளர்களைக்கொண்டு அவர்கள் அமைதியான சூழலை வழங்குகிறார்கள். தீர்ப்பு அல்லது களங்கம், ஒருவருக்கு ஒருவர் நெருக்கடி ஆதரவு, நல்வாழ்வு மீட்பு திட்டங்கள், படைப்பு கலைகள் மற்றும் அத்தியாவசிய சமூக/உணர்ச்சி ஆதரவு ஆகியவற்றை அணுகக்கூடிய இது மக்கள் வெளிப்படையாக பேசக்கூடிய பாதுகாப்பான ஒரு இடமாகும் தொடர்பு விபரங்கள்

[enquiries@spiderproject.org.uk](mailto:enquiries@spiderproject.org.uk) | 0151 647 7723



### விர்ரல் சேஞ்ச்(Wirral Change)

Wirral Change என்பது வேலைகள், கல்வி, பயிற்சி, சுயதொழில், சுகாதாரம் மற்றும் நல்வாழ்வு மற்றும் பிற சேவைகளுக்கான வழிகாட்டுதல் பற்றிய தகவல், ஆலோசனை மற்றும் வழிகாட்டுதலை வழங்கும் ஒரு சேவையாகும்.

தொடர்புவிவரங்கள்: <http://www.wirralchange.org.uk> | [info@wirralchange.org.uk](mailto:info@wirralchange.org.uk) | 0151 649 8177

### டுமாரோஸ் வுமன் விர்ரல்(Tomorrow's Women Wirral)

டுமாரோஸ் வுமன் விர்ரல்(நாளைய பெண்கள் சமூகம்) என்பது சமூக அடிப்படையிலான தொண்டு நிறுவனமாகும். இது பாதிக்கப்பட்டகூடிய பெண்களுக்கு நேர்மறையான வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைச் செய்ய உதவுகிறது.

நடவடிக்கைகள் மற்றும் ஆதரவின் மாதாந்திர கால அட்டவணை

தொடர்புவிவரங்கள்: <http://www.tomorrowwomen.org.uk/> | [admin@tomorrowwomen.org.uk](mailto:admin@tomorrowwomen.org.uk) | 0151 647 7907

### விர்ரல் பன்முக கலாச்சார அமைப்பு

துணை ஆதரவு, சமூக ஆதரவு, செயல்பாடுகள், சுகாதாரம் மற்றும் சமூகப் பாதுகாப்பு சேவையை அணுகுவதற்கான உதவிகளை வழங்குவதன் மூலம் உள்ளூர் சிறுபான்மை இனப் பின்னணியில் உள்ள உறுப்பினர்களை தீவிரமாக ஆதரித்தல்

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



## தகவல்

CALL  
111

select mental  
health option

நீங்கள் மனநல நெருக்கடியில் இருக்கிறீர்களா? 111-ஐ அழைக்கவும். மனநலம்(mental health) என்கிற தேர்வை தேர்ந்தெடுக்கவும்.



shout

85258

here for you 24/7

# Wirral InfoBank

உங்கள் உடல்நலம் மற்றும் நல்வாழ்வை ஆதரிக்கும் சமூக குழுக்கள், சேவைகள் மற்றும் செயல்பாடுகளின் விரல்லின் விவரங்கள் அடங்கிய புத்தகம்.

## Home | Wirral InfoBank

### முகப்பு விரரல் தகவல் வங்கி

செயல்பாடு அல்லது குழுவின் சேவைகளைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன், அது இயல்பாக இயங்குகிறதா என்பதைச் சரிபார்க்க நேரடியாக உங்களைத் தொடர்புகொள்ளுமாறு நாங்கள் கடுமையாக அறிவுறுத்துகிறோம்.

ஹார்ட் ஃபோர் ரெஃபூஜீஸ்(Heart4Refugees- அகதிகளுக்கான இதயம்)



அகதிகள் தங்கள் வாழ்க்கையின் கட்டுப்பாட்டை மீட்டெடுக்கவும், மீண்டும் கட்டியெழுப்பவும் உதவ நாங்கள் கடமைப்பட்டுள்ளோம். விவரங்களுக்கு மின்னஞ்சல் செய்யவும் [enquiries@heart4refugees.org](mailto:enquiries@heart4refugees.org)



### AUW

உங்களுக்குத் தேவையான உதவியைப் பெறுவதை உறுதிசெய்து, இலவச, சுதந்திரமான, ரகசியமான மற்றும் பக்கச்சார்பற்ற தகவல் மற்றும் ஆலோசனைகளை வழங்கும் எங்களின் ஆஸ்க் அஸ் விரரல் சேவையின் மூலம் ஏராளமான தகவல்கள், ஆலோசனைகள் மற்றும் நிபுணர்களின் ஆதரவைக் கண்டறியவும். தொடர்பு விபரங்கள் 0808 278 7848



### ஆண்களின் உரையாடல்(Men Talk)

ஆண்களின் உரையாடல்(Men Talk) என்பது எல்லா ஆண்களும் ஒன்று கூடி பேசுவதற்கும் கேட்பதற்கும் ஒரு இடம். ஆண்களுக்கான சாமனியனிடமிருந்து சாமனியனின் பேசும் ஆதரவுக் குழு.

தொடர்பு விவரம் -

[www.facebook.com/groups/MENTalkUK](http://www.facebook.com/groups/MENTalkUK)

### மீட்டிக்கான விரரல் வழிகள்(Wirral Ways To Recovery)

மீட்டிக்கான விரரல் வழிகள்(Wirral Ways To Recovery) என்பது பெரியவர்களுக்கான இலவச மற்றும் ரகசியமான மருந்து மற்றும் மது சேவையாகும்.

போதைப்பொருள் அல்லது மது பயன்பாடு குறித்து கவலை கொண்டவர்களுக்கு நாங்கள் பலவிதமான சிகிச்சை, மீட்டி மற்றும் ஆதரவு சேவைகளை வழங்குகிறோம்.

தொடர்பு விவரங்கள்: <https://www.changegrowlive.org/content/wirral-ways-recovery> | [wirral.services@cgl.org.uk](mailto:wirral.services@cgl.org.uk) |

0151 556 1335 |





### ஒரு மிக்க ஆட்டிசம்(Autism Together)

நாங்கள் வழக்கமான மன இறுக்கம் தொடர்பான நிகழ்வுகள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான பயிற்சி வாய்ப்புகளை வழங்குகிறோம், அத்துடன் பிற பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுடன் பழகும்போது குடும்பங்கள் ஆலோசனைகளையும் ஆதரவையும் பெறக்கூடிய மாதாந்திர காபி கால்கள் போன்ற சேவையையும் நாங்கள் வழங்குகிறோம்.

தொடர்பு விவரங்கள்: [enquiries@autismtogether.co.uk](mailto:enquiries@autismtogether.co.uk) | 0151 334 7510



### ஒவ்வொரு திருப்பமும்(Every Turn) - மனநல ஆதரவு

ஒவ்வொரு திருப்பமும்(Everyturn) மக்களை ஆதரிப்பதற்காக அர்ப்பணிக்கப்பட்ட இலாப நோக்கற்றது. என்.எச்.எஸ் விரரல் பேசும் சிகிச்சைகள்(NHS Wirral Talking Therapies) என்பது விரரலில் 16+ வயதுடைய மற்றும் ஜிபியுடன் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ள எவருக்கும் கிடைக்கக்கூடிய இலவச மற்றும் ரகசிய சேவையாகும்.

தொலைபேசி: 0191 217 0377

மின்னஞ்சல்: [enquiries@everyturn.org](mailto:enquiries@everyturn.org)

சமூக நியமின்றி வருகை அமர்வுகளின் விவரங்களுக்கு சேவையைத் தொடர்பு கொள்ளவும்



Wirral

Talking Therapies



### நீங்கள் நீங்களாக இருப்பதற்கான இடைவேளி(Space 2B You)

மனநலம், ஆட்டிச்டிக் ஸ்பெக்ட்ரம், கவனக்குறைவு மற்றும் அதிவேகச் சிரமங்களுடன் வாழும் அல்லது பணிபுரியும் அனைத்து வயதினருக்கும் பல-ஒழுங்கு உளவியல் சேவைகளை நாங்கள் வழங்குகிறோம்.

மதிப்பீட்டு

சிகிச்சை (தனிநபர் மற்றும் குடும்பம்)

குழு ஆதரவு/பயிற்சி

தொடர்புவிவரங்கள்: [http://](http://www.space2byou.co.uk/contact-space2byou)

[www.space2byou.co.uk/contact-space2byou](http://www.space2byou.co.uk/contact-space2byou) |

[info@space2byou.co.uk](mailto:info@space2byou.co.uk) | 020 3048 3331



### மூட்கிட்(MoodKit)

MoodKit இரண்டு மருத்துவ உளவியலாளர்களால் உருவாக்கப்பட்டது மற்றும் அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சையில் (CBT) பயன்படுத்தப்படும் கொள்கைகள் மற்றும் நுட்பங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இது உங்கள் மனநிலையை அதிகரிக்கவும் எதிர்மறை சிந்தனையை மாற்றவும் வடிவமைக்கப்பட்ட 200 க்கும் மேற்பட்ட செயல்பாடுகளை வழங்குகிறது.



### தற்கொலையை நிறுத்துவது நல்லது (Better Stop Suicide)

Better Stop Suicide செயலியானது, தற்கொலை எண்ணம் கொண்டவர்களின் மனதை மெதுவாக்கவும், அமைதியாகவும், பகுத்தறிவுடன் சிந்திக்கவும் ஊக்குவிப்பதன் மூலம் உளவியல் நுட்பங்களுடன் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.



### பீட்டிங் தி ப்ளூஸ்(Beating The Blues)

பீட்டிங் தி ப்ளூஸ் என்பது லேசான முதல் மிதமான மனச்சோர்வு மற்றும் பட்டம் உள்ள நபர்களுக்கான ஆன்லைன் அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை (CBT) திட்டமாகும். இந்த ஆன்லைன் CBT பாடத்திட்டமானது, ஒவ்வொரு நபருக்கும் பொருந்தக்கூடிய ஒரு நேரத்தில் மற்றும் இடத்தில் CBT-யின் கொள்கைகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளவும் பயன்படுத்தவும் பயனர்களுக்கு தொகுதிகள் மூலம் செயல்பட உதவுகிறது.



### தற்கொலை பாதுகாப்பு திட்டம்(தற்கொலை பாதுகாப்பு திட்டம்)

தற்கொலை எண்ணங்கள் என்றென்றும் நீடிப்பது போல் தோன்றலாம் - ஆனால் இந்த எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் காலப்போக்கில் கடந்து செல்கின்றன. இந்த செயலி தற்கொலை எண்ணங்களைக் கையாள்பவர்களுக்கு ஆதரவாகவும் தற்கொலையைத் தடுக்கவும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.



### நம்பிக்கையின் மையம்(The Hub of Hope)

ஹப் ஆஃப் ஹோப் என்பது இங்கிலாந்தின் முன்னணி மனநல ஆதரவு தரவுத்தளமாகும். இது தேசிய மனநல தொண்டு நிறுவனமான சேசிங் தி ஸ்டிக்மாவால் (களங்கத்தை தூரத்துவது) வழங்கப்படுகிறது மற்றும் உள்ளூர், தேசிய, சக, சமூகம், தொண்டு, தனியார் மற்றும் NHS மனநல ஆதரவு மற்றும் சேவைகளை முதல் முறையாக ஒரே இடத்தில் கொண்டு வருகிறது.



### அமைதி(Calm)

உங்கள் அமைதியைக் கண்டுபிடிங்கள்.  
உங்கள் ஆரோக்கியத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் மேம்படுத்த உதவுவதே எங்களது குறிக்கோள்.

### குவெல்(Qwell)

Qwell.io ஆனது NHS, உள்ளூர் அதிகாரிகள் மற்றும் தொண்டு நிறுவனங்களால் குறிப்பிட்ட கூட்டாளிகளின் முழு மக்களின் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்காக நியமிக்கப்பட்டது. க்வெல்லை அணுகும் பெரியவர்கள் காத்திருப்பு பட்டியல்கள் அல்லது பாரம்பரிய சேவைகளுடன் அடிக்கடி தொடர்புடைய வரம்புகள் இல்லாமல் செயல்படலாம். அவர்கள் ஆன்லைன் சக மனிதர் ஆதரவு சமூகங்களில் சேரலாம், சுய உதவிப் பொருட்களை அணுகலாம் அல்லது எங்கள் அனுபவமிக்க ஆலோசகர்களுடன் நியமனம் இல்லாத சந்திப்புகளில் அல்லது முன்பதிவு செய்த ஆன்லைன் அரட்டை அமர்வுகளில் ஈடுபடலாம்.



### பியரபல்-தாங்கக்கூடியது (Bearable)

எதையும் கண்காணிக்கவும் மற்றும் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை இவை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதைக் கண்டறியவும் Bearable-ஐப் பயன்படுத்தவும். மனநிலை மற்றும் அறிகுறி கண்காணிப்பாளர் (Mood and symptom tracker).

### வெப்(WEB)

வெப் என்பது தனிமைப்படுத்தப்பட்ட, பாதிக்கப்பட்ட, பாடுபட்டு, குறைந்த சுயமரியாதை மற்றும் நம்பிக்கை இல்லாத சிக்கலான தேவைகளைக் கொண்டுள்ள பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகள் மற்றும் ஆண்கள் மற்றும் சிறுவர்களுக்கான சமூகம் சார்ந்த சேவை வழங்குநராவார்கள்; இவற்றில் கணிசமான எண்ணிக்கையானது குடும்பசமூக வன்முறை துஷ்பிரயோகம், கொடுமைக்கு ஆளாகுதல், வெறுக்கத்தக்க குற்றம் மற்றும் பிற குற்றச் செயல்கள் போன்ற குற்றங்களின் விளைவாவால் உறுவானவைகளாகும்.



WEB 18 வயது மேல் உள்ள ஆண்களையும் பெண்களையும் வரவேற்கிறது. 9-18 வயதுடைய பெண்களுக்கு (YWOC) 2 வாராந்திர இளம் பெண்கள் குழுக்களையும், 9-13 வயதுடைய ஆண்களுக்கான வாராந்திர குழுவையும் நாங்கள் வழங்குகிறோம். அத்தகைய பெண்கள், ஆண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு உயர்தர சேவையை வழங்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளோம், அவர்கள் நம்பிக்கை மற்றும் சுயமரியாதையை மீண்டும் பெற உதவுவதற்கு நேரம், இடம் மற்றும் நெகிழ்வான ஆதரவையும், மேலும் அவர்களின் தனிப்பட்ட வளர்ச்சியை ஆதரிக்க தனிப்பட்ட தேர்வுகளை ஆராய்வதற்கான வாய்ப்புகளையும் வழங்குகிறோம். அவர்கள் வாழ்க்கையில் இருந்து மேலும் பலவற்றைப் பெற தனிப்பட்ட வளர்ச்சி மற்றும் திறன் மேம்பாட்டிற்கான வாய்ப்புகளை ஊக்குவிக்கிறோம்.

தொடர்புவிவரங்கள்: <http://www.webmerseyside.org>

[info@webmerseyside.org](mailto:info@webmerseyside.org) 0151 853 3771

### தூதாட்டக்காரர்களின் பெயர் அறியப்படாத-பிரகன்ஹெட் (Gamblers Anonymous—Birkenhead)

தூதாட்டக்காரர்களின் பெயர் அறியப்படாதது (Gamblers Anonymous) என்பது ஆண்களும் பெண்களும் தங்களுடைய அனுபவங்கள், பலம் மற்றும் நம்பிக்கைகளை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொள்வதன் மூலம் அவர்களது பொதுவான பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கவும், மற்றவர்களும் அதைச் செய்ய உதவும் தோழமை சேவையாகும். இந்த தளம் கட்டாய தூதாட்டக்காரர்களுக்கு ஒரு மன்றம், அரட்டை அறை, இலக்கியம் மற்றும், மிக முக்கியமாக, சந்திப்பதற்கு ஒருவரை கண்டுபிடிப்பது உட்பட பல்வேறு உதவிகளை வழங்குகிறது. தூதாட்டக்காரர்களின் பெயர் அறியப்படாததின் (Gamblers Anonymous) முக்கிய அம்சம் கூட்டங்கள் ஆகும். மேலும் நாங்கள் இங்கிலாந்து, வேல்ஸ் மற்றும் உல்ஸ்டர் முழுவதும் வாரத்தின் ஒவ்வொரு நாளும் சந்திக்கிறோம்.

தொடர்பு விவரங்கள்: [nsoscc@gamanon.org.uk](mailto:nsoscc@gamanon.org.uk)

### வைட்சேப்பல் மையம்(The Whitechapel Centre)

வீற்ற நிலை, சமூகப் புறக்கணிப்பு மற்றும் வீட்டு வறுமையைத் தடுப்பதற்கும், தீர்வு காண்பதற்கும் நடைமுறை, யதார்த்தமான, பொருத்தமான ஆதரவை வழங்குவதன் மூலம் ஒவ்வொரு நபரும் வீற்ற நிலையில் இருந்து வெளியேறும் வழியைக் கண்டறியவும், வீட்டைப் பராமரிக்கவும் மற்றும் அவர்களின் தனிப்பட்ட திறனை அடையவும் முடியும். எங்கள் சமூகங்களில் வீற்ற தன்மை, சமூக விலக்கு மற்றும் வீட்டு வறுமை ஆகியவற்றிற்கு முடிவு காண கூட்டாண்மையுடன் செயல்பட சிறப்பாக வளர்ந்து வரும், உயர் சுயவிவர சுயாதீன உள்ளூர் தொண்டு நிறுவனம்.

தொடர்பு விவரங்கள்: <https://www.whitechapelcentre.co.uk> |

[info@whitechapelcentre.co.uk](mailto:info@whitechapelcentre.co.uk) | 0151 207 7671





### திறந்த கதவு(Open Door)

திறந்த கதவு என்பது முதன்மையாக, இளைஞர்களுக்காக இளைஞர்களால் ஒரு அமைப்பை உருவாக்கும் விருப்பத்தால் வடிவமைக்கப்பட்டு இயக்கப்படும் இளைஞர்களின் குழுவாகும். இந்த நவீன காலத்தில் இளைஞனாக இருப்பதன் கண்ணோட்டத்தை உண்மையில் புரிந்துகொண்டு பிரதிபலிக்கும் ஒன்றாகும் தொடர்புக்கு

விவரங்கள்: <https://www.opendoorcharity.com/about/> | [info@opendoorcharity.com](mailto:info@opendoorcharity.com) | 0151 639 4545



### விர்ரல் மைன்ட்(Wirral Mind)

விர்ரல் மைன்ட் என்பது ஒரு உள்ளூர், சுதந்திரமான மன ஆரோக்கியத் தொண்டு. எங்கள் உள்ளூர் சமூகத்தில் மனநலப் பிரச்சினைகள் மற்றும் கற்றல் குறைபாடுகள் உள்ள பெரியவர்களுக்காக நாங்கள் சேவைகளை வழங்குகிறோம். மனநலம் தொடர்பான உரையாடலை இயல்பாக்குவது, களங்கம் மற்றும் பாடுபாடுகளைச் சமாளிப்பது, புரிந்துணர்வை ஊக்குவிப்பது மற்றும் மனநலம் நிறைந்த வாழ்க்கையை வாழ எங்கள் சமூகத்தை ஆதரிப்பது எங்களது நோக்கமாகும். எங்கள் சேவைகளின் முழு பட்டியலைப் பார்க்க, எங்கள் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லவும். தொடர்புவிவரங்கள்: <https://wirralmind.org.uk/> | [learning@wirralmind.org.uk](mailto:learning@wirralmind.org.uk) | 0151 512 2200



### குடும்ப மரம் விர்ரல்(Family Tree Wirral)

பேமிலி ட்ரீ விர்ரலில், மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரைக் கவனித்துக்கொள்வதில், முக்கியமாக அறிகுறிகள் மிகவும் சிக்கலானதாக இருக்கும் இடத்தில், அவர்கள் அதைச் சிறப்பாகச் சமாளிக்கத் தேவையான அறிவை வழங்குவதன் மூலம் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் குடும்பங்களுக்கும் ஆதரவளிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளோம்.

தொடர்பு விவரங்கள்: | 0151 488 8159



### வயர்ட்(Wired)

விர்ரல் பராமரிப்பாளர்கள் உடல்நலம் மற்றும் நல்வாழ்வு சேவை (The Wirral Carers Health and Wellbeing Service) வயது வந்தோருக்கான பராமரிப்பாளர்களுக்கு இலவச ஆதரவை வழங்குகிறது (பெற்றோர் பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் இளம் வயது வந்தோர் பராமரிப்பாளர்கள் உட்பட), இந்தச் சேவையானது ஊதியம் பெறாத பராமரிப்பாளர்களைக் கண்டறிந்து, அவர்களின் கவனிப்பு பாத்திரத்தில் அவர்களுக்கு உதவுவதற்கும், அவர்களின் உடல்நலம் மற்றும் நல்வாழ்வை பராமரிக்கவும் மேம்படுத்தவும் உதவும் சேவைகளை அணுகுவதில் அவர்களுக்கு ஆதரவளிப்பதில் கவனம் செலுத்துகிறது.

தொடர்புவிவரங்கள்: <https://wired.me.uk/> | [cws@wired.me.uk](mailto:cws@wired.me.uk) | 0151 670 0777



### ஸ்லீபியோ(Sleepio)

Sleepio என்பது தூக்க நிபுணர்களால் வடிவமைக்கப்பட்ட 6 வார ஆன்லைன் திட்டமாகும், இது அறிவாற்றல் மற்றும் நடத்தை நுட்பங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது.



### ஷவுட்(Shout) 85258

ஷவுட் 85258 என்பது ஒரு இலவச, ரகசியமான, 24/7 குறுஞ்செய்தி அனுப்பும் ஆதரவு சேவையாகும். மே 2019 இல் நாங்கள் இதை பொதுவில் தொடங்கினோம், மேலும் கவலை, மன அழுத்தம், மனச்சோர்வு, தற்கொலை அல்லது மன உளைச்சலுக்கு ஆளானவர்களுடன் மற்றும் உடனடி ஆதரவு தேவைப்படுவர்களுடன் 1,300,000 க்கும் மேற்பட்ட உரையாடல்களை நடத்தியுள்ளோம். டிஜிட்டல் சேவையாக, கூவிட் 85258 கோவிட்-19க்குப் பிறகு மிகவும் முக்கியமானதாகிவிட்டது, இந்த நேரத்தில் சாதாரணமாக செயல்படக்கூடிய சில மனநல ஆதரவு சேவைகளில் இதுவும் ஒன்றாகும்.



### கூத்(Kooth)

குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கு அநாமதேய மற்றும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட மனநல ஆதரவை வழங்குவதற்காக NHS, உள்ளூர் அதிகாரிகள், தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் வணிகங்களால் Kooth.com நியமிக்கப்பட்டுள்ளது.



### மூட்மிஷன்(MoodMission)

மூட்மிஷன்(MoodMission) என்பது ஒரு சான்று அடிப்படையிலான பயன்பாடாகும், இது புதிய மற்றும் சிறந்த சமாளிப்பதற்கான வழிகளைக் கண்டுபிடிப்பதன் மூலம் மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டம் போன்ற உணர்வுகளை சமாளிக்க உங்களை மேம்படுத்துவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.



### டோடோயிஸ்ட்(Todoist)

இறுதியாக, உங்கள் வேலை மற்றும் வாழ்க்கையை ஒழுங்கமையுங்கள். Todoist-ஐ கொண்டு கவனம் செலுத்தவும், ஒழுங்கமைக்கவும், அமைதியாக்கவும் உபயோகிக்கலாம்.



### பயத்தைப் போக்கு(Clear Fear)

பயத்தை போக்கு என்பது, அச்சுறுத்தல் அல்லது பதட்டம் பற்றிய பயம், காற்றின் வலுவான காற்று போன்றது. அது உங்களை உள்ளே இழுத்து, அதனுடன் சண்டையிடவோ அல்லது ஓடவோ தூண்டுகிறது. அதற்கு பதிலாக, இலவச பயத்தைப் போக்கு செயலி(app) மூலம் உங்கள் பயத்தை எதிர்கொள்ளுங்கள் மற்றும் அச்சுறுத்தல்களுக்கு உடல்ரீதியான வெளிப்பாடுகளைக் குறைக்கவும், எண்ணங்கள் மற்றும் நடத்தைகளை மாற்றவும்.



### மனமாற்றம் CBT(MindShift CBT)

MindShift® CBT அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சையின் (CBT) அடிப்படையிலான அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்ட உத்திகளைப் பயன்படுத்துகிறது. இது உங்களுக்கு நிதானமாகவும் கவனத்துடன் இருக்கவும், மிகவும் பயனுள்ள சிந்தனை வழிகளை உருவாக்கவும், செயலில் உள்ள நடவடிக்கைகள் மூலம் உங்கள் கவலையைக் கட்டுப்படுத்தவும் உதவுகிறது. ஒரு புதிய அம்சம், சமூக மன்றம், இப்போது சக மனிதரில் இருந்து சக மனிதருக்கான ஆதரவைக் கண்டறிந்து வழங்க உதவுகிறது. கவலை, பீதி, பரிபூரணவாதம், சமூக கவலை மற்றும் பயம் ஆகியவற்றைச் சமாளிப்பதற்கான கருவிகளைப் பெறுங்கள்.



### சிரிக்கும் மனம்(Smiling Mind)

எந்தவொரு சாதனத்திலிருந்தும் உங்கள் தினசரி தியானம் மற்றும் நினைவாற்றல் பயிற்சிகளை கையாளுங்கள்.

சிரிக்கும் மனம்(Smiling Mind) என்பது உளவியலாளர்கள் மற்றும் கல்வியாளர்களால் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு தனித்துவமான கருவியாகும், இது உங்கள் வாழ்க்கையில் சமநிலையைக் கொண்டுவர உதவுகிறது.



### மூவ் மூட்(Move Mood)

மூவ் மூடானது, குறைந்த மனநிலை மற்றும் மனச்சோர்வு உங்களை எடைபோடுகிறது. அதற்கு பதிலாக, ஈடுபடவும், தொடங்கவும் மற்றும் செயல்படுத்தவும். இந்த எடையை தூக்க உங்கள் சக்தியை கட்டியெழுப்புங்கள்.

MOVE MOOD



மார்ட்டின் காலியர் திட்டம்(The Martin Gallier Project) மார்ட்டின் கேலியர் திட்டம் தற்கொலைகளைத் தடுப்பதற்கும், களங்கங்களை உடைப்பதற்கும், தற்கொலையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் உட்பட குடும்பங்களை ஆதரிப்பதற்கும் அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது. தொடர்புவிவரங்கள்:<http://www.gallierhouse.co.uk> | [admin@gallierhouse.co.uk](mailto:admin@gallierhouse.co.uk) | 0151 644 0294



### மார்ட்டின் மேன் கேவ்(Martin's Man Cave)

மார்ட்டின் மேன் கேவ் என்பது அனைத்து ஆண் வயதினருக்குமான (18+) ஒரு முறைசாரா சக ஆதரவு குழுவாகும்.

தொடர்புவிவரங்கள்:<http://www.gallierhouse.co.uk> | [admin@gallierhouse.co.uk](mailto:admin@gallierhouse.co.uk) | 0151 644 0294



### தி பிரிங்க்(The Brink)

பிரிங்க் என்பது உங்கள் வழக்கமான கஃபே பாரை விட மிகவும் அதிகமான ஒரு புரட்சிகரமான இடமாகும். அனைத்துப் பின்னணிகள் மற்றும் வாழ்க்கைத் தரப்பு மக்களும் உணவருந்தவும், வழக்கமாக சந்திக்கவும், பழகவும் மற்றும் ஓய்வெடுக்கவும், உண்மையிலேயே வரவேற்கத்தக்க, ஆக்கப்பூர்வமான மற்றும் அறிவார்ந்த இடத்தை வழங்குவதற்காக அவர்கள் கலவையிலிருந்து மதுவை அகற்றியுள்ளனர்.

தொடர்புவிவரங்கள்:<https://thebrink.org.uk> | [brrinkinfo@forwardtrust.org.uk](mailto:brrinkinfo@forwardtrust.org.uk) | 0151 703 0582

### மெர்சிசைட் பாதுகாப்பான இடம்(SAFE Place Merseyside)

மெர்சிசைட் பாதுகாப்பான இடத்தில் பாலியல் வன்கொடுமைக்கு ஆளான ஆண்களுக்கும் மற்றும் பெண்களுக்காக நாங்கள் தடயவியல் மருத்துவ பரிசோதனை சேவைகளை வழங்குகிறோம். நெருக்கடி சார்ந்த தொழிலாளர் உங்களுக்காக இருக்கிறார். நீங்கள் சந்திக்கும் முதல் நபர் அவர்களாக இருப்பார்கள், மேலும் நீங்கள் குறிப்பிடத்தக்க அதிர்ச்சி மற்றும் தனிப்பட்ட நெருக்கடியைச் சந்தித்திருப்பீர்கள் என்பதை அவர்கள் புரிந்துகொள்வார்கள். உங்களது நெருக்கடிகளுக்கு உதவும் தொழிலாளர் உங்களுக்கு ஏதேனும் கவலைகளை கேட்கவும் மற்றும் எந்தவொரு கேள்விகளுக்கும் பதிலளிக்கவும் பயிற்சி பெற்றவர். உங்களுக்கு வழங்கப்படும் தகவலை உள்வாங்கவும். பிரதிபலிக்கவும் அவர்கள் உங்களுக்கு நேரம் கொடுப்பார்கள். எங்கள் நெருக்கடி பணியாளர்கள் குழு 24 மணிநேர தொலைபேசி ஆதரவு சேவையையும் வழங்குகிறது. அவர்களை நீங்கள் எந்த நேரத்திலும் அவர்களை தொடர்பு கொள்ளலாம். தொடர்புவிவரங்கள்:<http://www.safeplacemerseyside.org.uk> | 0151 295 3550



# COMICS YOUTH CIC

BY YOUTH, FOR YOUTH. CREATIVITY THAT MOVES BEYOND THE MARGINS.

## காமிக்ஸ் இளைஞர்கள்(Comics Youth)

8 - 25 வயதிற்குட்பட்ட விளிம்புநிலையில் உள்ள இளைஞர்களின் அடிக்கடி தாழ்ந்து வரும் குரல்களை ஆதரிப்பதற்கும் மற்றும் அதை அதிகரிப்பதற்கும் வடிவமைக்கப்பட்ட பல்வேறு ஆக்கப்பூர்வமான சேவைகளை நாங்கள் வழங்குகிறோம். ஜென் உருவாக்கம்(zine creation) மற்றும் காமிக் புத்தக வாசிப்புப் பட்டறைகள் முதல் இளைஞர்கள் தலைமையிலான வெளியீட்டு மையங்கள் மற்றும் ஆர்டு ஆர்டு யூனிட் விருது செயல்முறைத் திட்டங்கள் வரை(Q&A Unit Award Scheme programmes), இளைஞர்கள் தங்கள் குரல்களைக் கண்டறியவும், விநியோகிக்கவும் மற்றும் உயர்த்தப்படுவதற்கும் தகுதியானவர்கள் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம்.  
தொடர்புவிவரங்கள்:<https://comicsyouth.co.uk/> | [hi@comicsyouth.co.uk](mailto:hi@comicsyouth.co.uk) | 0151 236 1800

## சாஹிர் இல்லம்(Sahir House)

சாஹிர் இல்லம் என்பது மெர்சிசைட்டின் எச்.ஐ.வி(HIV) மையமாகும். இது ஆதரவு, தடுப்பு, சோதனை, தகவல் மற்றும் பயிற்சி ஆகியவற்றை வழங்குகிறது. இந்த சேவைகளில் ஆலோசனை மற்றும் உளவியல் சிகிச்சை, எச்.ஐ.வி புகலிட ஆதரவு, விழிப்புணர்வு சக ஆதரவு மற்றும் நல்வாழ்வு நடவடிக்கைகள் ஆகியவை அடங்கும்.

தொடர்புவிவரங்கள்:<https://sahir.org.uk/>  
[info@sahir.uk.com](mailto:info@sahir.uk.com) | 0151 237 3989

## ராசா(RASA)

பாலியல் துஷ்பிரயோகம் அல்லது கற்பழிப்பு அல்லது பாலியல் வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்ட எவருக்காகவும் அவர்களின் வாழ்க்கையில் எந்த நேரத்திலும் ராசா துணையாக இருக்கும். பாலியல் வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஆலோசனை, ISVA (கயாதின பாலியல் வன்முறை ஆலோசகர்) சேவை, பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான படிப்புகள், உளவியல் கல்வி, மருத்துவ ஹிப்னோதெரபி, ஒற்றை அமர்வு சிகிச்சை, குழு வேலை மற்றும் ஹெல்ப்லைன் ஆதரவு உள்ளிட்ட பல்வேறு ஆதரவு சேவைகளை நாங்கள் வழங்குகிறோம்.

தொடர்புவிவரங்கள்:<https://www.rasamerseyside.org/>  
[helpline@rasamerseyside.org](mailto:helpline@rasamerseyside.org) | 0151 666 1392/0151 650 0155

## ரெஹ்வ்(The Hive)

லெட்ஸ் ஒர்க் இட் அவுட் ஆதரவு குழு என்பது 13-19 (கூடுதல் தேவைகள் இருக்கும்) 25 வயதினர் வரை வயதில் உள்ள, LGBTQ+ மற்றும் அல்லது அவர்களின் பாலியல் மற்றும் பாலினத்தால் கேள்விக்குள்ளானவர்களுக்கான சேவை. இந்த குழு ரகசியமானது; நீங்கள் கலந்து கொள்ள விரும்பினால், கீழே உள்ள மின்னஞ்சல் முகவரியில் எங்களைத் தொடர்பு கொண்டு தொடக்கத்தை ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.  
தொடர்புவிவரங்கள்:<https://www.thehiveyouthzone.org/>  
[LGBTQ@thehiveyouthzone.org](mailto:LGBTQ@thehiveyouthzone.org) | 0151 705 8000



## விரால் இராணுவ சமூக சேவைகள்(Wirral Military Community Services)

ஆயுதப்படை வீரர்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்பத்தினருக்கான சமூக அடிப்படையிலான நியமனம் இல்லாத(drop-in) சந்திப்பு மையம். பல்வேறு ஆதரவு செயலாண்மைகளுக்கான நேரடி அணுகலுடன் வழிகாட்டுதல் சேவையை நாங்கள் வழங்குகிறோம். தேனீர் மற்றும் அரட்டையைத் எதிர்பார்க்கும் எவருக்கும் திறந்த கதவு கொள்கையையும் நாங்கள் வழங்குகிறோம்.  
தொடர்புவிவரங்கள்:[https://www.facebook.com/pg/WirralMCS/about/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/WirralMCS/about/?ref=page_internal) | [wirralmcs@outlook.com](mailto:wirralmcs@outlook.com) | 07514113813

## வாழ்க்கை மரம்(The Life Tree)

வாழ்க்கை மரமானது(The Life Tree) தேவைப்படுகிற எவருக்கும் நடைமுறை மற்றும் உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவை வழங்குவதில் ஆர்வமாக உள்ளது. மேலும் நாங்கள் எங்கள் குடும்பத்தில் இருந்து உங்களுடைய குடும்பம் வரை அன்புடனும் இரக்கத்துடனும் அவற்றைச் செய்வோம். சமைத்த உணவுகள், கட்டிவைக்கப்பட்ட மதிய உணவுகள், தின்பண்டங்கள் மற்றும் ஆதரவு பைகள் (அலமாரியில் அடுக்கி வைக்கும் உணவுகுளியலறைப் பொருட்கள்/ குழந்தைக்கு தேவையான பொருட்கள் போன்றவை) சிரமப்படுபவர்களுக்கு அல்லது உதவி தேவைப்படுபவர்களுக்கு வழங்க [Quirky Cafe](https://www.facebook.com/TheLifeTreeCIC) (Hoylake) - உடன் இணைந்து செயல்படுகிறோம் தொடர்பு விவரங்கள்:<https://www.facebook.com/TheLifeTreeCIC> | [thelifetreecic@gmail.com](mailto:thelifetreecic@gmail.com)



## வடமேற்கு பகுதியை உள்ளடக்கியது (Involve Northwest)

நாங்கள் உணர்ச்சிவசப்படுகிறவர்கள், நாங்கள் இயங்குபவர்கள், நாங்கள் ஆற்றல்மிக்கவர்கள் மற்றும் நாங்கள் உங்களுக்காக இருக்கிறோம். நீங்கள் பணியிடத்திற்குத் திரும்புவதில் கவனம் செலுத்தினாலும், உங்கள் குடும்பத்திற்கு ஆலோசனை மற்றும் வழிகாட்டுதலைத் தேடினாலும் அல்லது உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றுவதற்கான நேர்மறையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதில் கவனம் செலுத்தினாலும், Involve Northwest உதவும்.

தொடர்புவிவரங்கள்:<https://www.involvenorthwest.org.uk> | 0151 644 4500



## பாப்பிரஸ்(PAPYRUS)

இனம் தற்கொலையைத் தடுக்கும் பாப்பிரஸ் என்பது ஐக்கிய ராஜ்ஜிய தொண்டு நிறுவனமாகும். இது தற்கொலையைத் தடுப்பதற்கும் இளைஞர்களின் (35 வயதிற்குட்பட்ட) நேர்மறையான மன ஆரோக்கியம் மற்றும் உணர்ச்சி நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவதற்காகவும் அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது.  
தொடர்புவிவரங்கள்:<https://www.papyrus-uk.org/> | [Northwest@papyrus-uk.org](mailto:Northwest@papyrus-uk.org)

| 0800 068 4141/01925 388 428

