



Mental Health  
Foundation

# عالی ترین

رهنمودهای

صحت

روان

با پشتوانه تحقیقات



از جمله مطالعه پیشگامانه خود بنیاد صحت روان،  
تصدیق شده است.

## اقدامات:

از صحت روان خود محافظت  
و از مشکلات جلوگیری کنید

حفاظت از صحت روانی ما آسانتر از آن چیزی است که فکر می‌کنید. همه می‌توانیم این کار را انجام دهیم، هر روز و با فعالیت‌های ساده‌ای که به ما کمک می‌کند احساس خوبی داشته باشیم، بهتر می‌توانیم با زندگی کنار بیاییم.

تا حدی شبیه برس کردن روزانه دندان‌هایتان می‌باشد - برای جلوگیری از مشکلات مهم است. برای صحت روان ما هم، چنین می‌باشد. همچنان می‌تواند سرگرم‌کننده باشد!

هر یک از رهنمودهای ما برای کمک به مراقبت از صحت روان ما ایجاد شده است و مهم‌تر از همه اینکه، هر یک از آنها توسط شواهدی از تحقیقات،



رهنمودهای ما برای برخی آسان و برای برخی دیگر سخت‌تر خواهد بود. چرا آنها را امتحان نمی‌کنید تا ببینید کدامیک به شما مناسب‌تر می‌باشد.



امتحان کردن چیزهای جدید گاهی اوقات ممکن در ابتدا احساس ناخوشایندی داشته باشد، اما معمولاً هر چه بیشتر آنها را تمرین کنیم آسان‌تر می‌شوند.

این نکته را به خاطر داشته باشیم: هیچ‌یک از ما کامل نیستیم. همه ما محدودیت‌هایی داریم. آنچه برای شما به اندازه کافی خوب می‌باشد، عالی است.

## به طبیعت نزدیک‌تر شوید



همه ما با تشویش‌ها و ترس‌ها، سردرگمی‌ها، از دست دادن‌هایی که ما را غمگین می‌سازد و فشارهایی که باعث می‌شود احساس استرس کنیم، زندگی می‌کنیم.

طبیعت واقعاً می‌تواند تأثیر آرام‌بخشی بر ما داشته باشد. هزاران سال است که در کنار حیوانات و گیاهان دیگر زندگی می‌کنیم. برخی از مردم می‌گویند طبیعت به آنها کمک می‌کند تا احساس آرامش، امیدواری داشته باشند و کمتر احساس تنهایی کنند. تحقیقات MHF نشان داد که پیاده‌روی روش مورد علاقه بزرگسالان بریتانیا برای مقابله با استرس در طول همه‌گیری سال 2020 بوده است.

در جاپان، برخی از مردم از «حمام کردن در جنگل» استفاده می‌کنند که ممکن است صحت روان آنها را بهبود بخشد. بنابراین



## یاد بگیرید که

## احساسات خود را درک

## و مدیریت نمایید

داشتن احساسات اندوهگین و ناراحت‌کننده می‌تواند مخل زندگی ما شود و فکر کردن صحیح یا کار، آرامش، درس، خواب و یا برخورد با دیگران را برایمان دشوار کند.

بسیاری از ما متوجه می‌شویم که چه زمانی ناراحت هستیم، اما مطمئن نیستیم که چه احساسی داریم. آیا غم، ترس، شرم، تنهایی، عصبانیت یا چیز دیگری است؟ ما همیشه نمی‌دانیم که چرا چنین احساسی داریم.

این امر که به احساسات و عواطف خود توجه، بدون اینکه خود را مورد قضاوت قرار دهیم یا خود را احمق یا ضعیف فرض کنیم، در بیشتر موارد راهگشاست. ممکن انجام این کار عجیب و ناراحت‌کننده به نظر برسد. اما تمرین و حوصله‌مند بودن با خود به ما کمک خواهد کرد.

رفتن به جنگل‌ها و محیط سرسبز و تجربه نمودن بویا، صداها، موادهای گوناگون می‌تواند واقعاً مفید واقع شود. برای اینکه بهترین استفاده را از اثرات شفاف‌بخش طبیعت ببرید، تلاش کنید حواستان را متوجه آنچه در اطرافتان می‌گذرد بنمایید - به‌عنوان مثال درختان، گیاهان، پرندگان و حیوانات، و آب مانند حوضچه‌ها یا ساحل دریا. نفس عمیق بکشید و ببینید چه احساسی دارید. هدف این است که با محیط طبیعی خود در ارتباط باشید.

برای معلومات و ایده‌های بیشتر، راهنمای ما با عنوان **Thriving With Nature** را ببینید که توسط بنیاد صحت روان و سازمان خیریه حیات وحش WWF تهیه شده است.



برخی از افراد اگر عواطف خود را بنویسند احساس بهتری به آنها دست می‌دهد؛ در یک کتابچه یادداشت یا در تلفونشان. ممکن بخواهید قبل از انجام این کار به نحوه محافظت از حریم خصوصی خود فکر کنید.



نام‌گذاری بر آنچه احساس می‌کنیم نیز احتمالاً مفید می‌باشد. بنابراین، می‌توانیم به خودمان بگوییم: «من امروز واقعاً زودرنج می‌باشم و همچنان غمگین.» یکی دیگر از گام‌های مفید می‌تواند این باشد که بفهمیم چه چیزی باعث شده است که این احساس را داشته باشیم - ممکن این یک اختلاف‌نظر یا ناامیدی باشد که شما داشته‌اید. برخی از زنان ممکن متوجه شوند که عادت ماهوار آنها گاهی اوقات (یا همیشه) بر خلق‌وخوی آنها تأثیر می‌گذارد.

گفتگوی مهربانانه با خودمان، به همان رویه‌ای که ممکن به طفل کوچکی اطمینان دهیم که به او اهمیت می‌دهیم، نیز مهم می‌باشد. این ممکن بسیار آرام‌کننده باشد. ممکن در ابتدا احساس ناراحتی کنید، اما آن را امتحان کنید - شاید کمک کند.



صحبت دوستانه

با خودتان مهم

می‌باشد

## با فردی صحبت نمایید که برای حمایت به او اعتماد دارید

بسیاری از ما یاد گرفته‌ایم که احساسات خود را در درون خود نگهداری و پنهان کنیم و عواطف دردناک را نادیده بگیریم. گفتن به دیگران راجع به اینکه واقعاً چه احساسی داریم یا با چه مواردی سختی روبرو هستیم، شجاعت زیادی لازم دارد، خصوصاً اگر معمولاً چنین کاری را انجام نمی‌دهیم.

صرف صحبت کردن راجع به این موارد با کسی که به او اعتماد داریم می‌تواند کمک کند به ما احساس آرامش دهد. از الفاظ خود استفاده نمایید.



می‌توانید سعی کنید هر روز چند بار نکته مثبتی را در مورد خودتان تکرار کنید. (این گاهی اوقات «مانترا» نامیده می‌شود. بطور مثال «من در حرکت می‌باشم و در حال رشد و انکشاف.») تحقیقات نشان می‌دهد که این باعث کاهش افکار و احساسات منفی می‌شود.

برخی از مردم همچنان احساس می‌کنند که فعالیتی به نام «ذهن آگاهی» مفید می‌باشد. اگر موردی است که ممکن به آن علاقه داشته باشید، **معلومات بیشتر را در اینجا می‌توانید بیابید.** صحبت کردن با فرد دیگری نیز می‌تواند مفید باشد - و این پیشنهاد بعدی ما می‌باشد...



این احتمالاً به نفع هر دوی شما خواهد بود و هنگامی که آنان نیاز به حمایت دارند، راحت‌تر به شما مراجعه می‌نمایند.

در اینجا برخی معلومات بیشتر راجع به صحبت کردن با دوستان در مورد صحت روان شما وجود دارد.

در اینجا معلوماتی درباره صحبت کردن با یک متخصص صحت در مورد عواطفتان موجود می‌باشد.



**صحبت کردن ممکن**

**احساس شما را**

**در مورد یک موقعیت**

**تغییر دهد**

این باعث می‌شود احساس امنیت بیشتری داشته و کمتر احساس تهایی نمایید، این به حفاظت از صحت روانتان و جلوگیری از مشکلات کمک می‌نماید.

صحبت کردن همچنان ممکن دید و احساس شما را نسبت به موقعیت تغییر دهد، از راه‌هایی که شما مفید دانید.

یکی دیگر از مزایای احتمالی این است که صحبت کردن ممکن رابطه شما را با فردی که با او صحبت می‌کنید، تقویت نماید.

# صحبت کردن



# متوجه استفاده از مواد مخدر و/یا مشروبات برای مقابله با احساسات دشوار باشید

متأسفانه، آنها از بازگشت احساسات جلوگیری نمی‌کنند و ممکن شرایط را بدتر نمایند یا مشکلات دیگری از جمله آسیب رساندن به صحت روانی و جسمی، روابط و وظیفه یا تحصیل ایجاد نمایند.

اگر فکر می‌کنید برای مقابله با احساسات و عواطف دشوار خود از مواد مخدر یا مشروبات استفاده می‌کنید، همین که متوجه این کار خود باشید در ابتدا کمک می‌کند، بدون اینکه

بسیاری از ما گاهی اوقات از مواد مخدره برای جلوگیری از احساسات «دشوار» مانند غم، ترس یا شرم استفاده می‌نماییم.

هیچ کس نمی‌خواهد احساس بدی داشته باشد و برای برخی افراد، مواد مخدره و/یا مشروبات حس راحتی موقتی را ارائه می‌دهد.



خود را مقصر بدانید. درک کردن و مهربانی با خودتان برای صحت روان شما مفید می‌باشد.

## برای برخی افراد، مواد مخدر و/یا مشروبات حس راحتی موقتی را ارائه می‌دهد.

گام بعدی احتمالی می‌تواند صحبت با فردی که به او اعتماد دارید، یا یکی از مؤسسات خیریه‌ای باشد که معلومات و مشوره رایگان و محرمانه از جمله نحوه کاهش مضرات مصرف مواد ارائه می‌دهد. **بطور مثال Talk To Frank را ببینید.**

**در اینجا معلومات دقیق‌تری در رابطه با مواد مخدر و صحت روان موجود می‌باشد.**

**در اینجا معلومات دقیق‌تری در رابطه با مشروبات و صحت روان وجود دارد.**

همچنان می‌توانید به دنبال راه‌های دیگری برای مقابله با احساسات ناراحت‌کننده باشید، مانند دریافت کمک برای شرایطی که باعث ایجاد آن‌ها می‌شود و در صورت امکان، پیدا کردن یک فرد مورد اعتماد برای صحبت کردن. این فرد می‌تواند یک دوست یا خویشاوند، یک همکار، شخصی که برای خط تماس کمک مؤسسه خیریه کار می‌کند، داکتر عمومی شما یا یک مشاور باشد.

بسیاری از مؤسسات خیریه در سراسر کشور تداوی کم مصرف یا رایگان را ارائه می‌دهند. **در اینجا معلومات دقیق‌تری راجع به دریافت کمک برای صحت روان‌تان وجود دارد،** از منابع بالقوه مختلف.

برای برخی افراد شرکت نمودن در جلسات «محرمانه» مانند ترک مواد مخدر **Narcotics Anonymous** که تجربیات مشابه خود را با دیگران به اشتراک بگذارند مفید است. در حال حاضر برخی از این جلسات آنلاین برگزار می‌شوند.

مشکلات پولی می‌تواند اجتناب‌ناپذیر باشد و ممکن هیچ انتخابی برای قرض‌داری نداشته باشیم.

ترس از پرداخت بدهی‌ها، بیل‌ها و ضروریات اولیه مانند غذا و برق می‌تواند بسیار استرس‌زا باشد. اگر ما احساس مسئولیت کنیم که پول را به کشور خود روان کنیم، یا تنها کسی باشیم که در خانواده خود معاش می‌گیرم، ممکن است احساس باردوش بودن و انزوا کنیم.

چنین احساساتی می‌تواند کنار آمدن با همه‌چیز، از جمله خود مشکلات مالی را سخت‌تر نماید.

کارهایی موجود می‌باشد که می‌توانیم انجام دهیم تا از مشکلات مالی که باعث مشکلاتی در صحت روان ما می‌شود جلوگیری نمایم.

ممکن است از شرایطی که در آن بسر می‌بریم احساس شرمندگی کنیم که ممکن است گفتن آن به دیگران سخت‌تر باشد و باعث شود که خود را تنها احساس کنیم. حقیقت این است که همه مشکلات مالی دارند. تحقیقات نشان می‌دهد که مشکلات مالی یکی از رایج‌ترین و جدی‌ترین منابع استرس برای بسیاری از افراد می‌باشند.

## سعی کنید از پول خود نهایت استفاده را ببرید و در رابطه با مشکل بدهی ها کمک بگیرید



صحبت با یکی از این مشاوران رایگان و متخصص همچنان می‌تواند منجر به یافتن فرصت‌های جدید، مانند کمک‌هایی که مستحق آن هستید، حقوق قانونی‌تان، راه‌های کاهش میزان بازپرداخت قرضه‌ها و دیگر راه‌های صرفه‌جویی در پول باشد.



حتی اگر تغییر شرایط مالی شما غیرممکن باشد، در میان گذاشتن ترس‌هایمان با شخص دیگری که درگیر آن نیست و به او اعتماد داریم، احتمالاً به ما کمک می‌کند کمتر احساس تنهایی و غرق شدن نماییم. این ممکن به ما کمک نماید تا راه‌های جدیدی را در پیش بگیریم.

اگر از نظر مالی، از جمله با بدهی، مشکل داریم، صحبت در مورد آن با یک متخصص در یک مؤسسه خیریه که مشاوره مالی رایگان ارائه می‌دهد، می‌تواند مفید باشد. آنها در رابط به دانستن مشکلات اقتصادی افراد و اینکه چه چیزی ممکن است کمکشان کند تجربه دارند.

قبل از اینکه بدهی غیرقابل کنترل شود، کمک گرفتن می‌تواند واقعاً مفید باشد. اما کمک گرفتن به نفع همه خواهد بود.

در اینجا فهرستی از سازمان‌هایی است که مشاوره رایگان درباره مشکلات مالی ارائه می‌دهند، توسط مؤسسه خیریه پول و صحت روان (Money and Mental Health) ایجاد شده است.





اگر با خواب خود مشکل دارید، به انجام دادن چند تغییر ساده فکر کنید.  
بطور مثال:

- قبل از خواب خود را به یک روش آرامبخش عادت دهید تا شما را قبل از رفتن به تختخواب خسته بسازد
- قبل از خواب از تلویزیون و صفحه نمایش موبایل، الکل و کافئین خودداری نمایید. این امر سبب می‌شود که خواب رفته و خواب بمانید. همچنان می‌توانید از ورزش شدید قبل از خواب خودداری نمایید.
- هر روز، تقریباً در ساعت معینی خوابیده و از خواب بیدار شوید، از جمله آخر هفته‌ها.



## از خواب خود

## بیشترین بهره را ببرید

هر کسی که مشکلات خوابیدن داشته است، می‌داند که چه تفاوتی برای بدن، ذهن و توانایی ما برای کنار آمدن با زندگی ایجاد می‌کند.

همه ما مواقعی داریم که بد می‌خواهیم و برخی از ما در موقعیت‌هایی زندگی می‌کنیم که خواب خوب شبانه را غیرممکن می‌کند.

برای بسیاری از مردم، خواب اولین چیزی است که وقتی با صحت روان خود گرفتار هستید، از آن رنج می‌برند.

بزرگسالان به 7 تا 9 ساعت خواب در شب نیاز دارند که شامل خواب کافی و خواب عمیق‌تر می‌شود.

## مهربان باشید و به ایجاد دنیایی بهبتر کمک نمایید



اگر تا به حال احساس تنهایی نموده‌اید، می‌دانید که داشتن یک ارتباط حتی کوچک با فرد دیگری چقدر به شما کمک می‌نماید.

لبخند زدن به یکدیگر یا کلمات دوستانه می‌تواند آرامش‌بخش باشد و روحیه ما را بالا ببرد.

برای پیشنهادات بیشتر، این راهنمای خواب و صحت روان را امتحان کنید. این شامل معلوماتی راجع به برنامه‌های بالقوه مفید و گرفتن کمک مسلکی در صورتی که خودیاری برای شما مفید نباشد، می‌شود.



اگر نمی‌دانید از کجا شروع کنید، می‌توانید کارهای محبت‌آمیز کوچک اما معنادار، مانند یک لبخند یا چند کلمه محبت‌آمیز به فرد دیگر را امتحان نمایید. شما می‌توانید روز آنها را بسازید، اما در عین حال احساس بهتری داشته باشید - ارتباطات دوستانه با دیگران برای صحت روان ما حیاتی است.

**برای الهام بیشتر در مورد کارهای محبت‌آمیز، این صفحه را در وبسایت ما امتحان نمایید.**

همچنان می‌توانیم با انجام کارهای رضاکارانه و گردهم آمدن با افراد دیگر به منظور کار برای اهداف خوب به دیگران کمک نماییم. این موارد می‌توانند به ما کمک کنند تا این حس را داشته باشیم که با افراد دیگر و دنیای اطرافمان در ارتباط هستیم. این می‌تواند به ما این حس را بدهد که می‌توانیم تفاوت ایجاد نماییم. همه این موارد برای صحت روان ما خوب می‌باشند.

تحقیقات نشان می‌دهد که مهربان بودن برای هر دو طرف خوب می‌باشد. مهربان بودن می‌تواند روحیه ما را بالا ببرد، به ما کمک کند احساس توانایی بیشتری داشته باشیم، ارتباطات خود را با دیگران تقویت نماییم و حتی باعث شود بهتر با استرس مقابله کنیم. **شما می‌توانید در اینجا معلومات بیشتری درباره آن بخوانید.**



**اقدامات مهربانی کوچک اما معنی‌دار انجام دهید**

بدن و ذهن ما با هم در ارتباط هستند، بنابراین مراقبت از خود از نظر جسمی نیز به ما کمک می‌کند تا از مشکلات صحت روانی خود جلوگیری کنیم (برعکس نیز عمل می‌کند).

بطور مثال، حرکت دادن بدن ما - با ورزش، باغبانی، رقص، بایسکیل سواری، راه رفتن با سگ، تمیزکاری کردن یا رفتن به باشگاه - راه‌های عالی برای بهبود صحت روان و صحت جسمی ما می‌باشند.

ورزش کردن هورمون‌های «احساس خوب» را ترشح می‌کند که باعث کاهش احساس استرس و عصبانیت می‌شود. همچنان به ما کمک می‌کند احساس بهتری نسبت به بدن داشته باشیم. این کارها می‌تواند خواب ما را نیز بهبود بخشد. اگر فعالیت شامل افراد دیگری مانند عضویت در یک تیم، یک کلاس یا گروهی باشد که به‌طور منظم می‌بینیم، می‌تواند صحت روان ما را نیز تقویت نماید.

## به حرکت خود ادامه دهید



ما مجبور نیستیم ورزشکار حرفه‌ای یا ورزشی باشیم تا از فواید فعالیت فیزیکی بهره‌مند شویم. از پیاده‌روی گرفته تا رقص و بسکتبال تا باشگاه، بهترین ورزش همان چیزی است که ما از آن لذت می‌بریم.

در اینجا می‌توانید معلومات بیشتری درباره ورزش و صحت روان پیدا کنید.

## غذاهای سالم مصرف کنید



غذا و نوشیدنی بر بدن، مغز و خلق و خوی ما تأثیر می‌گذارد -  
چه خوب چه بد.

خوردنی‌های هوسانه و نوشیدنی‌های شیرین می‌توانند به ما احساس راحتی موقتی «زیاد» یا غیرقابل مقاومت بدهند. اما خیلی زود به ما احساس خستگی و ضعفیت می‌دهند. کافئین موجود در





**این صفحه معلوماتی را** راجع به گرفتن کمک در مورد صحت روان ما، از منابع مختلف ممکن ارائه می‌نماید.

**و معلومات بیشتری راجع به غذا و صحت روان در این صفحه موجود می‌باشد.**

قهوه، چای یا به اصطلاح نوشیدنی‌های انرژی‌زا نیز می‌تواند این تأثیر را داشته باشد.

یک رژیم غذایی متعادل با مقدار زیادی تکراری و میوه برای صحت جسمی و روانی ضروری می‌باشد.

نحوه تغذیه ما نیز مهم می‌باشد. میل کردن وعده‌های غذایی با افراد دیگر می‌تواند به رشد روابط - با فامیل، دوستان، شرکا و همکاران کمک نماید. این در حفظ صحت روان همه افراد و پیشگیری از مشکلات بسیار مهم می‌باشد.

غذا همچنان می‌تواند با احساسات ما درگیر شود. برخی افراد در هنگام ناراحتی پرخوری یا کم‌خوری می‌کنند. ممکن کمک‌کننده باشد که با فردی که به او اعتماد داریم صحبت نماییم و در صورت نیاز از حمایت مسلکی برخوردار شویم.



**میل کردن غذا با افراد دیگر می‌تواند به تقویت روابط کمک نماید**

کنجکاو باشید

و نسبت به تجربیات

نو روشنفکر

توجه به این افکار و امتحان کردن افکار جدید، مانند «من می توانم چیزها را برای بهتر شدن تغییر دهم» و «خیلی کارها می توانم انجام دهم» ممکن کمک کند.

زندگی زمانی می تواند جذاب تر، سرزنده تر و با ارزش تر به نظر برسد که ما آماده باشیم تا تجربیات جدید را امتحان کنیم و نحوه انجام کارها را آزمایش کنیم.

این می تواند به سادگی چیزی که برای صبحانه می خوریم یا مسیری که با سگ پیاده روی می کنیم باشد. همچنان ممکن نیاز به پلان ریزی داشته باشد، مانند یک رخصتی ماجراجویانه، ممکن مکان جدیدی پیدا کنیم که به نظر می رسد دوستش داریم، استعدادی را کشف کنیم که نمی دانستیم داریم یا با فردی جدید و مهم آشنا شویم.

ما ممکن در رابطه با مسایل آشنا دچار عدم تصمیم گیری شویم، بطور مثال اینکه چگونه وقت خود را بگذرانیم یا اینکه در مورد خودمان و دنیا چه فکر می کنیم.

این می تواند خودشکوفی باشد، با انتظارات ما بر آنچه در واقع اتفاق می افتد، چه خوب یا بد، تأثیر بگذارد. بطور مثال ممکن به خود بگوییم: «هیچ وقت چیزها بهتر نمی شوند» یا «من بی فایده هستم»، به عنوان پاسخی به آنچه دیگران به ما گفته اند.



# چیزهایی را پلان ریزی کنید تا مشتاقانه منتظر آنها باشید

پلان ریزی برای چیزهایی که از آنها لذت می‌بریم می‌تواند حس امید را در ما افزایش دهد که برای سلامت روان ما مهم است. پلان ما می‌تواند برای هر موردی باشد، از لذت‌های کوچک، مانند یک پیاله چای یا پروگرام تلویزیونی موردعلاقه‌تان یا کلاس رقص، تا سفر با فامیل یا دوستان، یا رفتن به دیدن فیلم، تماشای تیم ورزشی یا خواننده موردعلاقه شما.

چه کوچک باشد چه بزرگ، مهم این است که آن را پلان ریزی کنید.

تصمیم بگیرید که قرار است چه کاری انجام دهید، چه وقت و با چه کسی و در صورت نیاز آن را رزرو نمایید. مهم است طبق پلان پیش برویم - و آن را تکرار کنیم...

زندگی همه‌چیز را پیش روی ما قرار می‌دهد و در زمان‌های سخت ممکن احساس ناامیدی داشته باشیم و انرژی لازم برای پلان ریزی برای آینده را نداشته باشیم.

در انتظار بودن انجام کاری یا اتفاق خوشایندی، از جمله فعالیت‌هایی که برای ما سرگرم‌کننده است، می‌تواند به ما کمک کند تا با موقعیت‌های دشوار کنار بیاییم.



## حمایت و معلومات

### بنیاد صحت روان

وبسایت ما معلوماتی در رابطه با صحت روان، مشکلات صحت روان، خودیاری و چگونگی دریافت کمک ارائه می‌نماید.

[www.mentalhealth.org.uk](http://www.mentalhealth.org.uk)

### کمک و حمایت محرمانه

ساماریتان (Samaritan) خدمات عاطفی 24 ساعته ارائه می‌نماید.

[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

ایمیل: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

تلیفون: 90 90 90 8457

### مشوره

انجمن مشاوره و روان‌درمانی بریتانیا [www.bacp.co.uk](http://www.bacp.co.uk)

آدرس ایمیل: [bacp@bacp.co.uk](mailto:bacp@bacp.co.uk)

تلیفون: 01455 883300

### شورای روان درمانی انگلستان

[www.psychotherapy.org.uk](http://www.psychotherapy.org.uk)

ایمیل: [info@ukcp.org.uk](mailto:info@ukcp.org.uk)

تلیفون: 020 7014 9955

### معلومات صحت عمومی

NHS بطور 24 ساعته معلومات ارائه می‌نماید.

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) تلیفون: 111

امیدواریم این کتابچه برای شما مفید و آموزنده بوده باشد.

برای اینکه بتوانیم خدمات خود را ادامه دهیم، لطفاً دادن اعانه را مد نظر قرار دهید:

به 70300 برای پرداخت £3 یا ارسال پیام 'HOW TO' [www.mentalhealth.org.uk/donate](http://www.mentalhealth.org.uk/donate)

بنیاد صحت روان (نمبر ثبت مؤسسه خیریه 801130) 100% کمک مالی شما را دریافت خواهد نمود. ممکن است برای یک پیام متنی با نرخ استاندارد یا نرخ خیریه شرکت تلیفون خود مصرف پیامتان شود. همیشه از پرداخت‌کننده بیل اجازه بگیرید.

مایل هستیم با اخبار و معلومات مربوط به کمپین‌های دیگر با شما تماس بگیریم، اما اگر ترجیح می‌دهید دیگر با شما تماس نگیریم، عبارت NO INFO را در انتهای مسج خودتان وارد نمایید. مثلاً HOW TO NO INFO.

خط پیام‌گیری 03306600425 نهاد خیریه Vir2.



Mental Health  
Foundation

**Mental Health Foundation**  
**Studio 2, 197 Long Lane**  
**London SE1 4PD**

 **Mental Health Foundation**

 **@mentalhealthfoundation**

 **@MentalHealth**

**mentalhealth.org.uk**



نمبر خیریه ثبت شده 801130 (انگلستان)، SC039714 (اسکاٹلند)، نمبر ثبت شرکت 2350846.