



மன நல மீட்டி சேவைகள்

EAST SUSSEX கம்யூனிட்டி நெட்வொர்க்

மக்களின் மனநலம் மற்றும் நலனுக்கு உதவும் மீட்டி சேவைகளின் வலையமைப்பு.



நீங்கள் மன நல சவால்களை எதிர்கொண்டுள்ளீர்களா?
நீங்கள் தனியாக இல்லை. எங்களால் உதவ முடியும்.

நீங்கள் குணமடைவதற்கும், நலமாக வாழ்வதற்கும்,
நெருக்கடிகளைத் தடுப்பதற்கும் எங்கள் மீட்டி பணியாளர்களின்
நட்பான குழு மற்றும் நிகர் வல்லுனர்களால் உங்களுக்கு
உதவ முடியும்.

East Sussex கம்யூனிட்டி நெட்வொர்க் என்றால் என்ன?

இது, East Sussex-ல் வாழும் மக்களுக்கான (16 வயதிற்கும் மேற்பட்டவர்கள்) ஓர் இலவச சமுதாய அடிப்படையிலான மன நல மீட்டிங் சேவை வலையமைப்பாகும். இவ்வலையமைப்பு, கூட்டாக இணைந்து ஆதரவளிப்பதற்காக, உள்ளூர் மருத்துவமனைகள், பொது மருத்துவர்கள் மற்றும் சிறப்பு உடல்நல சேவை அமைப்புகளுடன் நெருக்கமாக இணைந்து செயலாற்றுகிறது.

இச்சேவைகளில் அடங்குபவை:

நலன் மையங்கள்

நாங்கள் ஏழு நலன் மையங்களையும் ஒரு வெளிக்கள சேவையையும் வழங்குகிறோம், இவற்றை உங்கள் மன நலத்தை நிர்வகிப்பதற்கான திறன்கள் மற்றும் மீட்டிங் திறனை உருவாக்கிக் கொள்ள நீங்கள் அணுகி, உதவி பெறலாம். இவ்வுதவியில், ஒருவருக்கு ஒருவர் அமர்வுகள், குழுச் செயல்பாடுகள் மற்றும் பயிலரங்கங்கள் அடங்கும்.

நலமாக வாழும் (Staying Well) இடம்

நலமாக வாழும் இடம், வேலை நேரமல்லாத சமயங்களில் மன நல உதவியை வழங்குகிறது. இச்சேவை Hastings & St Leonards நல மையத்தில் வழங்கப்படுகிறது மற்றும் இது வாரத்தில் ஏழு நாட்களும் திறந்திருக்கும் (திங்கள் முதல் வெள்ளி காலை 6 மணி முதல் இரவு 10.30 மணி வரை மற்றும் சனி முதல் ஞாயிறு பிற்பகல் 3 மணி முதல் இரவு 10.30 மணி வரை).

நிகராளர் உதவி சேவை

மன நல சவால்களுடன் வாழ்ந்த அனுபவமுள்ள மக்களால் வழங்கப்படும் நிகராளர் உதவி சேவையானது, ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவி மற்றும் குழுவாக கூடுதல் பயிற்சி பெறுதல் ஆகியவற்றை வழங்குகிறது. நல மையங்களிலும், உங்கள் உள்ளூர் சமுதாயத்திலும் இச்சேவையை நீங்கள் அணுகிப் பெறலாம்.

சிறப்பாக சிந்தித்தல் (Thinking Well)

சிறப்பாக சிந்தித்தல் என்பது, Sussex Partnership NHS Foundation Trust உடன் கூட்டிணைந்து, மனோபாவக் குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு வழங்கப்படுகின்ற ஒரு தனிப்பயன் சேவையாகும். இது Lewes, Hastings மற்றும் Eastbourne ஆகிய இடங்களில் உள்ள நலன் மையங்களில் குழுவாக கூடுதல் பயிற்சி பெறுதலுக்கான, சமூக மற்றும் மருத்துவ அமர்வுகளை வழங்குகிறது.

மேலும் தகவல்களுக்கு, தயவுசெய்து தொடர்பு கொள்ளவும்.

0123 405 334 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும் அல்லது

ESCN@southdown.org என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்