* **فیملی ایکشن - فیملی لائن.**

مشورے اور عملی رہنمائی کے ساتھ والدین کی مدد کرنے میں مدد کرنا۔ ٹیلی فون: 0808 802 6666. متن: 0753740428. ای میل: [familyline@family-action.org.uk/familyline](mailto:familyline@family-action.org.uk/familyline)

* **سمریتان -** [www.samaritans.org/branches](http://www.samaritans.org/branches)اپنی قریبی شاخ تلاش کرنے کے لئے.

24 گھنٹے کی سروس چلاتا ہے جو سال کے ہر دن دستیاب ہوتی ہے۔ ٹیلی فون: 116 123. اگر آپ یہ لکھنا پسند کرتے ہیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں، یا اگر آپ فون پر سننے کے بارے میں پریشان ہیں تو آپ ای میل کر سکتے ہیں؛ [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org) یا فری پوسٹ آر ایس آر بی-کے کے بی وائی-سی وائی جے کے، پی او باکس 9090 اسٹرلنگ، ایف کے 8 2ایس اے کو لکھیں

* **پرسکون** - calmzone.net

ٹیل؛ 0800 58 58 58. یہ ان مردوں کے لئے ایک ہیلپ لائن ہے جو نیچے ہیں یا جنہوں نے کسی بھی وجہ سے 'دیوار سے ٹکرا' دیا ہے اور جنہیں بات کرنے یا معلومات اور معاونت تلاش کرنے کی ضرورت ہے۔ وہ ہر سال شام ٥ بجے سے آدھی رات ٣٦٥ دن تک کھلے ہوتے ہیں۔ [Campaign Against Living Miserably (CALM) (thecalmzone.net)](https://www.thecalmzone.net/guides/suicidal-thoughts?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMI5fTgnb-9hwMVAZhQBh2uuTEiEAAYASAAEgI5TPD_BwE)

* **چائلڈ لائن**

یہ برطانیہ میں بچوں اور نوجوانوں کے لیے ایک ہیلپ لائن ہے۔ کالز مفت ہیں اور نمبر آپ کے فون کے

بل پر ظاہر نہیں ہوگا۔ ٹیلی فون؛ 0800 1111 [Childline | Childline](https://www.childline.org.uk/?gclsrc=aw.ds&gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMIu5bJw769hwMVbZdQBh0x0iRMEAAYASAAEgLI0vD_BwE&gclsrc=aw.ds)

* **پیپرس**

یہ ایک رضاکارانہ تنظیم ہے جو نوجوانوں اور نوجوانوں کی مدد کرتی ہے جو خود کشی کا احساس کر رہے ہیں۔

UK خودکشی کی روک تھام | نوجوانوں کی خودکشی کی روک تھام

([Papyrus UK Suicide Prevention |Prevention of Young Suicide (papyrus-uk.org)](https://www.papyrus-uk.org/)) یا ٹیلی فون: 0800 068 4141

* **دماغ – mind.org.uk**

یہ ڈپریشن کے شکار لوگوں کے لیے ایک صدقہ ہے اور ان کی ویب سائٹ کے ذریعے اس تک رسائی حاصل کی جا سکتی ہے۔

• **نوجوان دما** [YoungMinds | Mental Health Charity For Children And Young People | YoungMinds](https://www.youngminds.org.uk/)

نوجوانوں اور ان کے والدین کو مشورہ اور مدد فراہم کرتا ہے۔

**• آپ کے لیے بہترین** [Best For You NHS](https://bestforyou.org.uk/?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMI7ujC6rfihwMVrpVQBh0zDh2sEAAYAiAAEgK7VvD_BwE) دماغی صحت اور دستیاب ڈیجیٹل ٹولز کے بارے میں معلومات فراہم کیں۔ نوجوانوں کے لئے.

**• مردوں کے شیڈز** - تندرستی کو بہتر بنانا، تنہائی کو کم کرنا اور سماجی تنہائی کا مقابلہ کرنا <https://menssheds.org.uk>

• **والدین کے لیے NHS دماغی صحت کا مشورہ**  [Talking to your child about feelings - NHS (www.nhs.uk)](https://www.nhs.uk/mental-health/children-and-young-adults/advice-for-parents/talk-to-children-about-feelings/)

* A picture containing person, indoor, orange

  Description automatically generated**بچوں کے لیے کارروائی** بچوں کو جذبات سے نمٹنے میں مدد کرنے کے بارے میں مشورہ

How can I help my child deal with their emotions? - Support for Parents from Action For Children

**ذہن سازی اور اعتماد کے ساتھ بچوں کی مدد کے لیے ویب سائٹس۔**

* + [www.relaxkids.com](http://www.relaxkids.com)

ذہن سازی کی تکنیک والے بچوں کے لیے معاونت

* + [www.place2be.org.uk](file:///C:\Users\Sonia.Husnain\Downloads\www.place2be.org.uk)

بچوں کی ذہنی صحت کو بہتر بنانا

* + [www.happyconfidentkids.org.uk](file:///C:\Users\Sonia.Husnain\Downloads\www.happyconfidentkids.org.uk)

بچوں کو پراعتماد بننے کے قابل بنانے کے لیے معاونت۔

* + [www.happity.co.uk/blog/article/8-ways-to-help-little-kids-manage-big-emotions/](http://www.happity.co.uk/blog/article/8-ways-to-help-little-kids-manage-big-emotions/)

چھوٹے بچوں کو ان کے بڑے جذبات کو سنبھالنے میں مدد کرنے کے لئے نکات

* + [How to talk to your child about emotions - CBeebies (bbc.co.uk)](https://www.bbc.co.uk/cbeebies/joinin/talking-to-your-child-about-emotions)

CBeebies مشورہ دیتے ہیں کہ آپ کے بچے سے جذبات کے بارے میں کیسے بات کی جائے۔