

উদ্বিগ্ন বোধ করছেন? চিন্তাগ্রস্ত লাগছে? মেজাজ খারাপ?

টকিং থেরাপি হল এমন এক বিনামূল্যের NHS পরিষেবা যা আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার উন্নতিতে সাহায্য করার জন্য একাধিক ধরণের গোপনীয় সহায়তা করে।

আমরা এগুলির মাধ্যমে বিভিন্ন ধরণের মানসিক সহায়তা প্রদান করি:

- মনোশিক্ষামূলক কর্মশালা
- গ্রুপ থেরাপি
- 1:1 ব্যক্তিগত থেরাপি

আমরা ফোনের মাধ্যমে, ভিডিও কলের মাধ্যমে অথবা মুখোমুখি হয়ে এই পরিষেবা প্রদান করতে পারি।



<https://www.elft.nhs.uk/tower-hamlets-talking-therapies>

Tower Hamlets Talking Therapies
71 Johnson Street, London, E1 0AQ

প্রথম পদক্ষেপ গ্রহণ করুন এবং
আজ আমাদের সাথে
যোগাযোগ করুন এই নম্বরে:
0208 175 1770



We care
We respect
We are inclusive