વર્લ્ડ મેન્ટલ હેલ્થ ડે ઈન્ફર્મેશન
WORLD MENTAL HEALTH DAY INFORMATION:

HARROW SAMARITANS (હેરો સમેરિટન્સ)

44 Station Road, Harrow
કોઈ પણ સમયે ફોન કરો: 020 8427 7777
08457 90 90 90
08457 90 91 92 (મંદ શ્રવણશકિતવાળા માટે)
jo@samaritans.co.uk
www.samaritans.org
જે કોઇ પણ વ્યકિત કટોકટી, નિરાશામાંથી પસાર થતા હોય (ડિસ્પેર) અથવા આત્મહત્યાનો વિચાર કરતી હોય તેઓને સમેરિટન્સ (Samaritans) વિશ્વાસપૂર્વકનો ટેકો -આધાર (સપોર્ટ) ઓફર કરે છે. અમે લોકોને તેઓની લાગણીઓ તપાસી જવા સમય અને સ્થાન ઓફર કરી અને ભાવિનો સામનો કરવા તેઓના વિકલ્પો મારફતે વિચાર કરીએ છીએ. અમે ધ્યાનપૂર્વક શ્રવણ કરીએ છીએ, પણ અમે અભિપ્રાય બાંધતા નથી તેમજ સલાહ ઓફર કરતા નથી, અમે દિવસના 24 કલાકો, અઠવાડિયાના 7 દિવસોએ મળી રહીએ છીએ. તમે જે કોઇ પણમાંથી પસાર થઇ રહયા હો, તેની સાથે અમે તમારી સાથે જઇશું.

CARERS SUPPORT HARROW (કેરર્સ સપોર્ટ હેરો)

25 – 27 Pinner Green, Pinner, Middx HA5 2AF.
ટેલિ: 020 8868 5224.
www.carers.org/harrow
માનસિક આરોગ્યની નિદાનવાળી કોઇ પણ વ્યકિતની જેઓ કેઅર કે સંભાળ રાખતા હોય, તેઓને કેરર્સ સપોર્ટ હેરો (Carers Support Harrow) ટેકો -આધાર આપી મદદરૂપ બને છે. જેઓ કુટુંબ- પરિવાર, મિત્રો અથવા પાડોશીઓ અથવા સાથીદારોની કેઅર કરી રહયા હોય, તેઓને મેન્ટલ હેલ્થ સપોર્ટ કાર્યકરો મદદરૂપ બને છે.
કેરર્સને માટે પૂરી પાડવામાં આવતી સેવાઓ (સર્વિસીસ):

- માઈન્ડ જિમ /સાઇકોલજિ ગ્રૂપ્સ - નવુ કેઅરીંગ વિકસાવી અને પહોંચી વળવાની વ્યૂહરચનાઓમાં (કોપીંગ સ્ટ્રેટિજી) સહાય કરે છે
- CETP (કેરર્સ એડયુકેશન એન્ડ ટ્રેઈનીંગ પ્રોગ્રેમ)- જુદા નિદાનો (ડાયગ્નોસિસ) સમજવામાં, પહોંચી વળવાની કુશળતાઓ (કોપીંગ સ્કિલ્સ) અને સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવામાં વ્યકિતઓને મદદ કરે છે
- મેન્ટલ હેલ્થ કેરર્સ ડ્રોપ -ઈન
- કાઉન્સેલીંગ
- કન્ફરન્સીસ અને વર્કશોપ્સ (કાર્યશિબિરો)
- એડવોકસિ

MIND (માઈન્ડ)

Mind in Harrow
8 Havelock Place,
Harrow HA1 1L Place
020 8426 0929
mindinharrow.org.uk

માનસિક પીડા અનુભવતા દરેકેદરેક માટે કોઇ સારા જીવન માટે કાર્ય કરવામાં ઈંગ્લેન્ડ અને વેઇલ્સની આગળપડતી મેન્ટલ હેલ્થ ચેરિટિ એ માઇન્ડ (Mind) છે. આવી ચેરિટિ કે સખાવતના લક્ષ્યો છે “માનસિક આરોગ્યનું રક્ષણ કરવા પ્રોત્સાહન આપવું, માનસિક વિકૃતિ અથવા લાગણીવાળી માનસિક સ્થિતિથી પીડાતા લોકોને, લંડન બરો ઓફ હેરોમાં (London Borough of Harrow) આવશ્યકતા રાખવામાં આવતી સલાહ અથવા સારવાર આપી, રાહત અને પુનઃસ્થાપિત (રીહબિલિટેટીંગ) કરવામાં સહાય આપવી”

HARROW RETHINK SUPPORT GROUP (હેરો રિથિંક સપોર્ટ ગ્રૂપ)
45 Devonshire road Harrow Middlesex HA1 4LS
020 8427 7737 (Ann)
020 8954 0837 (Greta)
www.rethink.org
annfree@hotmail.com
તીવ્ર માનસિક બીમારીની અસરવાળા બધાજ લોકો માટે આ ખુલ્લુ હોય છે. તે હેરોમાં (Harrow) મહિનાના છેલ્લા બુધવારે (પણ ઓગસ્ટ મહિનામાં નહિ) સાંજના 7.00 વાગ્યાથી મળે છે.
અમે ઉષ્માભર્યો આવકાર આપીએ છીએ, લાગતાવળગતા માનસિક આરોગ્યના વિષયો અને વ્યવહારકુશળ વિષયો ઉપર વકતાઓ પૂરા પાડી, સલાહ, સમાનુભૂતિ (એમ્પથિ), મદદ, અન્યોન્ય સપોર્ટ, સહાનુભૂતિ (સિમ્પથિ) અને સમજ, બધાજ પ્રકારની માહિતીની સુગમતા અને માસિક સમાચારપત્રિકા (ન્યૂઝલેટર) પૂરા પાડીએ છીએ. કમિટિઓમાં કેરર્સ અને યૂઝર્સના દ્રષ્ટિબિંદુઓને પ્રોત્સાહન આપી, અમે સ્થાનિક આરોગ્યની નીતિ ઉપર પ્રભાવ પાડવાનો પ્રયત્ન કરી, અને માનસિક બીમારીની અસરવાળા બધાજ લોકોને માટે સેવાઓ (સર્વિસીસ) સુધારવામાં મદદ કરવા મીટિંગ્સમાં હાજર રહીએ છીએ.

AGE CONCERN HARROW (એઈજ કન્સર્ન ઈન હેરો)

Age Concern Harrow; Premier House, 1 Canning Road, Wealdstone HA3 7TS
0208 861 7980
enquiries@acharrow.org.uk
અમારી ઓફિસ સવારના 10:00 થી બપોરના 1:00 વાગ્યા સુધી અઠવાડિયાના દરેક દિવસે જાહેરજનતા માટે તે ખુલ્લી હોય છે. લંડન બરો ઓફ હેરોમાં રહેતા (60 વર્ષની ઉપરના) વયોવૃધ્ધો સાથે અને તેઓને માટે એઈજ કન્સર્ન હેરો ((Age Concern Harrow) કાર્ય કરે છે. તેઓ નીચેની સેવાઓ પૂરી પાડે છે: માહિતી અને સલાહ, એડવોકસિ, ઘરના નાના કાર્ય અને હેન્ડિમેન સેવાઓ (પરચૂરણ સમાકામ કરનાર વ્યકિત):, હેલ્ધિ લિવિંગ પ્રોજેકટ, એસ્કોર્ટેડ શોપીંગ, હોમ વિઝિટીંગ, લન્ચ અને સોશ્યલ કલબ્સ, અને વસિયતનામુ (વીલ) લખવાની સેવા પૂરી પાડીએ છીએ. અમે ઈમર્જન્સિ એલાર્મ સિસ્ટિમ (એઈડ કોલ), ફયૂનરલ (અંતિમક્રિયા) પ્લાન્સ, ગેસ અને ઈલેકટ્રિસિટિ પ્લાન્સ અને ચેરિટિ ફલાવર્સ પણ પૂરા પાડીએ છીએ.

CHILD & ADOLESCENT PRIMARY MENTAL HEALTH TEAM (ચાઈલ્ડ એન્ડ એડલેસન્ટ પ્રાયમરિ મેન્ટલ હેલ્થ ટીમ)
Alexandra Avenue Health & Social Care Centre
Alexandra Avenue
Harrow HA2 9DX
020 8966 6393
020 8966 6479
બાળકોની માનસિક આરોગ્યની મુશ્કેલીઓ વહેલાસર ઓળખી કાઢી અને દરમિયાનગીરી કરવાના સંબંધમાં પ્રાયમરિ કેઅર (Primary Care) સેટિંગની અંદર ક્ષમતા અને સમર્થતા વિકસાવીએ છીએ.

STRESS MANAGEMENT (સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ)
08701 999 235
www.stress.org.uk
ધ સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ સોસાયટી, એ હેરોમાં સ્થાપિત થયેલ, નફ્ફો નહિ બનાવનાર સંસ્થા છે, કે જે લોકોને સલાહ, સમર્થન અને માર્ગદર્શન આપી, તણાવ હાથ ધરી મદદરૂપ બનવા માટે સમર્થિત થયેલ છે. અમે તાલીમ અને કાઉન્સેલીંગ સેવાઓ આપીએ છીએ અને બધાજ કદ- પરિમાણની કંપનીઓ અને વ્યકિતઓને કન્સલ્ટન્સિ સપોર્ટ આપીએ છીએ અને અમારી બધીજ સેવાઓ લાઇન ઉપર વિતરણ કરવામાં આવે છે. અમારી ટીમના હેલ્થ અને ધંધાધારી કન્સલ્ટન્ટ (પ્રફેશનલ સલાહકારો) સૌથી ઊંચી ગુણવતાવાળી સલાહ- પરામર્શ સેવા, તાલીમ, પ્રસંગની વ્યવસ્થા અને સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ માટેની પ્રોડકટસ ઓફર કરે છે.

Disability Employment Adviser Service (DEAs) (ડિસબિલિટિ એમ્પ્લોઈમેન્ટ એડવાઈઝર સર્વિસ)
હેરો (Harrow) વિસ્તારને આવરી લેતા અમારી પાસે બે ડિસબિલિટિ એમ્પ્લોઈમેન્ટ એડવાઈઝર્સ છે.
ભાનુ પોપટ (Bhanu Popat) – નીચેના પોસ્ટકોડને આવરી લે છે – HA3/HA5/HA7
12 Station Road, Harrow, Middlesex HA1 2UD 0208-210-5254
વિભા રાવલ (Vibha Rawal) – નીચેના પોસ્ટકોડને આવરી લે છે – HA1/HA2/HA6
Kings House, Clarendon Road, Harrow, Middlesex,, HA1 1YJ 0208-426-3060
જેઓ તાજેતરમાં ડિસેબલ કે વિકલાંગ બન્યા હોય અથવા જેઓની ડિસબિલિટિ અથવા આરોગ્ય સ્થિતિ બગડી હોય અને જેઓને નોકરી- રોજગારની સલાહની જરૂર હોય તેઓને નિષ્ણાત (સ્પેશ્યલીસ્ટ) ટેકો (સપોર્ટ) પૂરો પાડે છે. જે ડિસેબલ લોકોને તેઓની ડિસબિલિટિના કારણે નોકરી મેળવવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય તેવા લોકોને અને સાથોસાથ જેઓ ડિસબિલિટિના કારણે તેઓની નોકરી ગુમાવવાની ફિકર- ચિંતા કરતા હોય તેઓને ટેકો- આધાર કે સપોર્ટ પૂરો પાડે છે. એમ્પ્લોયર્સને આવા પ્રતીક કે સિમ્બલ યૂઝર્સ થવા પ્રોત્સાહન આપી અને ડિસબિલિટિઝવાળા કલાયન્ટસને સપોર્ટ પૂરો પાડે છે.

EACH HARROW (ઈચ હેરો)
Ground Floor, Signal House, 16 Lyon Road, Harrow, Middlesex
HA1 2AG
ટેલિ: 020 8861 3884
ફેક્સ: 020 8863 9400
ખુલ્લા રહેવાના સમય: સોમવાર - શુક્રવાર સવારના 9.30 – સાંજના 5
આ ખુલ્લા રહેવાના સમયને બુધવાર અને ગુરુવાર સાંજના 7.30 વાગ્યા સુધી વિસ્તૃત કરવામાં આવ્યા છે.
EACH (ઈચ) નીચે જણાવેલ સેવાઓ પૂરી પાડે છે:

* એક- એકની ભમૂમિકાએ કાઉન્સેલીંગ: ડ્રગ (કેફિ-માદક દ્રવ્ય) વિષયો ઉપર, એલ્કોહોલના પ્રશ્નો, કૌટુંબિક હિંસા (એશિયન મહિલાઓ માટે), યુવાનો (11-25 વયનાઓ માટે), કોઇ વ્યકિતના ડ્રગ્સ અથવા એલ્કોહોલના ઉપયોગથી અસર પામેલ સગા- સંબંધીઓ અને કેરર્સને.

* આઉટરીચ (બહિ:શાલ) અને કી વર્કીંગ (પુખ્ત વયનાઓ અને 11-25 વર્ષના યુવાનોના આવા પદાર્થો કે સબસ્ટન્સના દુરુપયોગ સબંધી) જેમકે જે લોકો ડિટોક્સ (detox) અથવા રિહેબ (rehab) દ્વારા પસાર થયા હોય તેઓને માટે 12 અઠવાડિયાનો આફટરકેઅર કાર્યક્રમ હોય છે.

HARROW ASSOCIATION OF VOLUNTARY SERVICES (હેરો અસોસિએશન ઓફ વોલન્ટરિ સર્વિસીસ)
020 8863 6707
gurpreet.ahuja@harrowcvs.org
www.harrowcvs.org.uk

HAVS એ કોઇ એક રજિસ્ટર્ડ થયેલ ચેરિટિ છે કે જે હેરોમાં સ્વૈચ્છિક (વોલન્ટરિ) અને કમ્યૂનિટિ સંસ્થાઓને ટેકો (સપોર્ટ) આપી, વિકસાવી, પ્રોત્સાહન આપી અને તેનું પ્રતિનિધિત્વ કરવાનો લક્ષ્ય રાખે છે.

આ પ્રોજેકટ હેરોમાં ચાલુ અને નવા વોલન્ટરિ અથવા કમ્યૂનિટિ જૂથોને મજબૂત બનાવી અને સપોર્ટ આપવાનો લક્ષ્ય રાખે છે. અમે કમ્યૂનિટિ અને વોલન્ટરિ (સ્વૈચ્છિક) વિભાગ સાથે કાર્ય કરી હેરોના રહેવાસીઓની જુદી જુદી જરૂરિયાતો સંતોષવા કમ્યૂનિટિ આધારિત સેવાઓને ચાલુ રાખી અને વિકસાવવા માંગીએ છીએ.

Admiral Nurse Service (એડમિરલ નર્સ સર્વિસ)
Bentley House 2nd Floor, 15-21 Headstone Drive Harrow HA3 5QX
020 8424 7728

સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારના 9 – સાંજના 5
એડમિરલ નર્સીસ (Admiral Nurses) એ માનસિક આરોગ્યની (મેન્ટલ હેલ્થ) નિષ્ણાત નર્સીસ હોય છે કે જેઓ કમ્યૂનિટિમાં ચિત્તભ્રંશવાળા (ડિમેન્શ્યા) લોકોના કુટુંબ- પરિવાર સાથે (મહત્વના કેન્દ્રિકરણ કે ફોકસ તરીકે) કાર્ય કરતા હોય છે. જ્યાં શકય હોય ત્યાં અમે રહેઠાણ કે ઘરની મુલાકાતો મારફતે કાર્ય કરીએ છીએ. એડમિરલ નર્સીસ વ્યવહારકુશળ સલાહ, લાગણીવાળો ટેકો (ઇમોશનલ સપોર્ટ) અને કેરર્સને માહિતી પૂરી પાડે છે. એડમિરલ નર્સીસ ડિમેન્શ્યા (ચિત્તભ્રંશ) અને કેરર્સની જરૂરિયાતોમાં તાલીમ અને શિક્ષણનું વિતરણ કરે છે.

Alzheimer's Society (એલ્ઝમર્સ સોસાયટિ)
Templeton House Joel Street Northwood HA6 1NL
01923 823 999 (હેલ્પલાઇન)
01923 829 888 (ડે સેન્ટર)
www.alzheimers.org.uk
Templeton.centre@care4free.net
સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારના 9 – સાંજના 5
ગ્રૂપની મીટિંગ્સ મારફતે માહિતી અને સપોર્ટ પૂરો પાડે છે. બે વિધિપૂર્વકની મીટિંગ ગ્રૂપ્સ અથવા કેફેઝ હોય છે અને ત્રણ સપોર્ટ ગ્રૂપ્સ કે જેમાં ડિમેન્શ્યાવાળા યુવાનોના ગ્રૂપનો સમાવેશ થાય છે. 01923 829 888 (હેલ્પલાઇન). ધ ટેમ્પલટન સર્વિસ ડે સેન્ટર (The Templeton Service day centre) દિવસના 15 લોકોનો પ્રબંધ કરે છે, અને સવારના 9 થી સાંજના 5 સુધી ખુલ્લુ હોય છે.

Community Mental Health Nursing (કમ્યૂનિટિ મેન્ટલ હેલ્થ નર્સીંગ)
Bentley House 2nd Floor, 15-21 Headstone Drive Harrow HA3 5QX
020 8424 7728
www.cnwl.org/OlderAdults.html
સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારના 9 – સાંજના 5 અને 24 કલાક આન્સર મશીન સર્વિસ (સેવા)
અમે રજિસ્ટર્ડ થયેલ મેન્ટલ હેલ્થ (માનસિક આરોગ્યની) નર્સીસની ટીમ છીએ, અને હેરો બરોમાં રહેતા માનસિક આરોગ્યની સમસ્યાઓવાળા (65 વર્ષની ઉપરના) વયોવૃધ્ધ પુખ્ત વયનાઓની કેઅર (સંભાળ) માટે નિષ્ણાત છીએ. અમારા કાર્યમાં સમાવેશ થાય છે કલાયન્ટ અને તેઓના કેરર્સની આકારણી કરવાનો, કલાયન્ટની માનસિક સ્થિતિ અને દવાઓનું અનુશ્રવણ- દેખરેખ રાખવાનું; કલાયન્ટ અને કેરર્સને બન્નેને ચાલુ લાગણીવાળો સપોર્ટ પૂરો પાડવાનું; કેરર્સને માહિતી પૂરી પાડવાની; કલાયન્ટને ડિપોટ (Depot) ઈંજેકશન આપવાનું.

Harrow Crossroads With Outreach (હેરો ક્રોસરોડસ વિથ આઉટરીચ)
Milmans Resource Centre Grove Avenue Pinner HA5 5PF
020 8868 0903
www.harrowcrossroads.co.uk
sue@harrowcrossroads.co.uk
ઓફિસનો (કાર્યાલય) સમય સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારના 9 – સાંજના 5
અમે હેરોમાં પગાર- વેતન વગરના કેરર્સને ત્રણ કલાકનો રેસપાઇટ વિરામ પૂરો પાડીએ છીએ. આ સેવા પૂરી પાડનાર 18 સંપૂર્ણરીતે તાલીમવાળા કેઅર સપોર્ટ કાર્યકરો છે. અમે લર્નીંગ ડિસબિલિટિઝવાળા (વિદ્યા અક્ષમતાવાળા) લોકોના કેરર્સને £500 ગ્રાન્ટ પૂરી પાડીએ છીએ જેથી કરીને તેઓ ખૂબજ જરૂરી રજા ઉપર જઇ શકે.

Harrow Family Centre (હેરો ફેમિલિ સેન્ટર)
Milmans Resource Centre 1st Floor, Grove Avenue Pinner HA5 5PS
020 8426 8029
Betty.green@harrow.gov.uk
સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારના 9 – સાંજના 5
બાળકો અને કુટુંબ- પરિવારો માટે નિરીક્ષણ કે દેખરેખવાળો સંપર્ક. ડ્રગ અને એલ્કોહોલ વગેરે જેવી બીજી એજન્સિઓ સાથે કાર્ય કરી માબાપને લગતી (પેરન્ટીંગ) આકારણી પૂરી પાડીએ છીએ. કમ્યૂનિટિમાં ફેમિલિ સપોર્ટ કાર્ય. લાઇફસ્ટોરિ કાર્ય (વર્ક), લાંબા સમય માટે ફોસ્ટરકેઅર / અડોપ્શન્સ (દત્તક લેવાનું).

Harrow Mencap (હેરો મેનકેપ)
4 Gordon Avenue Stanmore Middlesex HA7 3QD
020 8954 8444
www.harrowmencap.org.uk
mencap@harrowmencap.org.uk
સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારના 9 – સાંજના 4 (ઓફિસ). સોમવાર - ગુરુવાર, સવારના 9 – સાંજના 4 (ડે સર્વિસ).
હેરો મેનકેપ (Harrow Mencap) લર્નીંગ ડિસબિલિટિઝવાળા લોકો સાથે કાર્ય કરી તેઓના વ્યકિતગત વિકાસ, પસંદગી અને સમર્થન (એમ્પાવરમેન્ટ) કરવાની તકો ઊભી કરે છે. અમે રેસિડેન્શ્યલ (રહેઠાણમાં) અને કમ્યૂનિટિ સેવાઓ આપવાની સાથે દિવસ સમય દરમિયાન નાની સેવાઓ ઓફર કરીએ છીએ, ધ હેરો એકિટવિટિ સેન્ટર. હેરો મેનકેપ એડવોકસિ, એશિયન આઉટરીચ સેવા, કેરર્સ સપોર્ટ, ફૂટબોલ પ્રોજેકટ, લેઝર અને સોશ્યલ કલબ્સ, સેવાના ઉપયોગ કરનારને (યૂઝર્સ) સમાવિષ્ટ કરવા માટેનો પ્રોજેકટ, વ્યકિતને કેન્દ્રિત કરવાવાળો (પરસન સેન્ટર્ડ) અપ્રોચ પ્રોજેકટ, અને વોલન્ટરિ સર્વિસ પણ પૂરી પાડીએ છીએ.

Young Carers Project (યંગ કેરર્સ પ્રોજેકટ)
Carers Support Harrow 25/27 Pinner Green Pinner HA5 2AF
020 8868 5224
www.carers.org/harrow
Youngcarers@carerssuportharrow.org
સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારના 9 – સાંજના 5 સુધી ઓફિસ (કાર્યાલય) ખુલ્લી હોય છે.
બરોમાં યુવાન કેરર્સ શોધી કાઢવાનું અમારુ મુખ્ય કાર્ય હોય છે અને યુવાન (યંગ) કેરર્સને માહિતી, સપોર્ટ અને વિરામ (બ્રેક) પૂરો પાડીએ છીએ. ધ યંગ કેરર્સ પ્રોજેકટ (The Young Carers Project) એ 10-16 વર્ષના યુવાનો માટે હોય છે કે જેઓ વયોવૃધ્ધ, ડિસેબલ, બીમારીવાળા, અથવા કેફિ માદક દ્રવ્યના (સબસ્ટન્સ) દુરુપયોગ કરનાર કોઇ પણ વ્યકિતની દેખભાળ રાખનાર મુખ્ય કેરર હોય છે. તેઓ અવશ્ય લંડન બરો ઓફ હેરોમાં (LB Harrow) રહેતા હોવા જોઇએ.

Harrow Refugee Forum (સેરો રેફ્યૂજ ફોરમ)
64 Pinner Road, Harrow HA1 4HZ
020 8863 9456
ધ હેરો રેફ્યૂજ ફોરમ (The Harrow Refugee Forum), એ હેરોમાં શરણાર્થીઓ (રેફ્યૂજી) અને માઇનોરિટિ એથનિક કમ્યૂનિટિઝ સંસ્થાઓની કોઇ એક છત્ર (અમ્બ્રેલા) સંસ્થા છે, કે જે આ વિભાગમાં નિષ્ણાત સપોર્ટ પૂરો પાડવાની સાથે, સ્થાનિક, પેટા - પ્રદેશ (સબ- રીજનલ) અને પ્રાદેશિક ધોરણે (રીજનલ લેવલ) કોઇ એક એકીકૃતવાળો અભિપ્રાય પૂરો પાડે છે.