

**Southdown**

**NHS**  
Sussex

  
Brighton & Hove  
City Council

**UOK**  
BRIGHTON  
& HOVE

সাহায্য চাওয়ার  
প্রয়োজন হতেই পারে,  
আমাদের সবারই  
কখনও কখনও  
সাহায্যের প্রয়োজন  
হয়।

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

স্থানীয় মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা সহায়তা



আরও জানুন

# স্থানীয় মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতা সহায়তার সাথে আপনার সংযোগ

আমরা বুঝি, যখন আপনি নিজের স্বাভাবিক অবস্থায় থাকেন না, তখন কোথায় সাহায্য চাইবেন তা বোঝা কঠিন হতে পারে।

UOK Brighton & Hove হলো স্থানীয় পরিষেবাগুলির একটি অংশীদারি সংস্থা, যারা ভালো মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতা সহায়তা দিতে একসাথে কাজ করে। আপনার জন্য উপযুক্ত সহায়তা খুঁজে নিতে আমরা আপনাকে সাহায্য করতে পারি।

**সব সহায়তা সম্পূর্ণ বিনামূল্যে দেওয়া হয়।**

কী কী সহায়তা উপলব্ধ আছে দেখতে আমাদের ওয়েবসাইটে যান। ওয়েবসাইটটি ডানদিকের উপরের কোণে থাকা ড্রপডাউন মেনুর ব্যবহার করে অনুবাদ করা যেতে পারে।

UOK পরিষেবাগুলি সবাইকে অন্তর্ভুক্ত করে, বৈচিত্র্যকে মূল্য দেয় এবং সকলের জন্য একটি অভ্যর্থনাপূর্ণ পরিবেশ তৈরি করে।



আরও জানুন

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

0808 196 1768

সোমবার – শুক্রবার, সকাল 9টা – বিকাল 5টা

আমাদের ইমেল করুন: [chat@uok.org.uk](mailto:chat@uok.org.uk)

আপনি ফোন বা ইমেলের মাধ্যমে আমাদের সাথে যোগাযোগ করলে আমাদের টিম আপনার ভাষাগত চাহিদাও পূরণ করতে পারে।

আমাদের  
অংশীদাররা

**Southdown**

**allsorts** youth project



**amaze** learning your strength  
**BWC**



**FRIENDS, FAMILIES & TRAVELLERS**



The Hangleton & Knoll Project  
Working for a better community

**GRASSROOTS**  
SUICIDE PREVENTION



**MONEY ADVICE PLUS**

**Possability People**

**Qwell**

**Rethink Mental Illness**

**SEDSCONnective**  
Hypermobility & Neurodivergence

**sis**

sussex interpreting services

**St. Luke's Advice Service**

**The Carers Centre**  
Changes Ahead

**switchboard**  
connecting you to LGBT+ support

**Trust for Developing Communities**

**(Together Co)**

Creating connections to change lives

**YMCA DOWNSLINK GROUP**