



Nottingham  
Recovery  
Network

نوٹنگھم میں منشیات اور شراب کے بارے میں معاونت

# خاندان کے اراکین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے معلومات

اگر آپ کے جاننے والے یا اس کی دیکھ بھال کرنے والے کو منشیات کے استعمال سے متعلق مسائل کا سامنا ہے، تو ہم ان کی صحت یابی کے سفر کے حصے کے طور پر آپ کی مدد کر سکتے ہیں

ہمارا مقصد خاندانی زندگی پر منشیات اور شراب سے متعلق نقصانات کے اثرات کو کم کرنا اور صحت یابی کے عمل میں خاندان کی مثبت شمولیت کو فروغ دینا ہے۔ ہمارے تجربہ کار پریکٹیشنرز اور رضاکار اس بات کو یقینی بنانے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں کہ ہماری خدمات تک رسائی حاصل کرنے والے لوگ یہ جانیں کہ وہ صحت یابی کے سفر میں آگے بڑھتے ہوئے اپنے پیاروں کی کیسے بہتر مدد کر سکتے ہیں۔



ہم خاندان کے اراکین، دیکھ بھال کرنے والوں اور متعلقہ دوسرے افراد کے لیے ضروری ٹولز کے بارے میں مشورہ اور تعاون پیش کرتے ہیں:

- تنہائی کو کم کرنے کے لئے
- ان کے اعتماد میں اضافہ کرنے کے لئے
- مناسب حدود متعین کرنے کے لئے
- منشیات کے استعمال کے نشے کے چکر کے بارے میں مزید جانکاری حاصل کرنے کے لئے
- کسی بھی جذبات جیسا کہ احساس جرم، شرم اور غصے کے میں مدد دینے کے لئے

## معاونت کے اختیارات

معاونت کے مختلف اختیارات دستیاب ہیں اور خاندان کے افراد یا دیکھ بھال کرنے والے اپنے لیے جو بھی مناسب ہو، منتخب کر سکتے ہیں۔

- بالمشافہ معاونت ، بشمول مشورہ اور رہنمائی
- گروپ میں علاج کے سیشن
- آن لائن معاونت کے سیشن

## مزید جاننے کے لیے رابطہ کریں

پر کال کریں 0800 066 5362

پر ای میل کریں [familiesandcarers@frameworkha.org](mailto:familiesandcarers@frameworkha.org)

ویب سائٹ [www.nottinghamrecoverynetwork.com](http://www.nottinghamrecoverynetwork.com)

ہم سے ذاتی طور پر Nottingham Wellbeing Hub,  
73 Hounds Gate, Nottingham NG1 6BB ملاقات کریں