

Virtual Women's Mental Health Service

The **virtual women's mental health service** is a fully confidential service. We deliver safe and holistic care designed to support the unique needs of women.

We have a team of experienced mental health professionals (Arabic/English-speaking) to offer you support during stressful times.

خدمة الصحة النفسية الافتراضية الخاصة بالنساء

خدمة الصحة النفسية الافتراضية الخاصة بالنساء هي خدمة تتسم بالسرية التامة، حيث يتم تقديم رعاية آمنة وشاملة مصممة لدعم الاحتياجات المختلفة للنساء.

تضم الخدمة فريق من المتخصصين ذوي الخبرة في مجال الصحة النفسية (الناطقين باللغة العربية/ الإنجليزية) لتقديم الدعم لك خلال الأوقات العصيبة.



Are you pregnant or planning for pregnancy and struggling with mental health?

هل أنت حامل أو تخططين للحمل مستقبلاً وتعانين من أي مشاكل نفسية؟



Do you struggle to cope after having a new baby?

هل تواجهين صعوبات في التأقلم بعد ولادة طفل جديد؟



Are you experiencing prolonged sadness due to losing someone you love?

هل تشعرين بالحزن منذ فترة طويلة نتيجة لفقدان شخص عزيز؟



Do you have difficulty coping with recent events and need emotional support?

هل تجددين صعوبة في التأقلم مع الأحداث الأخيرة في حياتك وتحتاجين إلى دعم عاطفي؟



Call the national helpline on #16000, choose option 4 for Mental Health Services and request the Women's Mental Health support service.

Open 7 am to 3 pm, Saturday to Thursday

يمكن للنساء الاتصال بخط المساعدة الوطني على الرقم 16000، ومن ثم تحديد الخيار رقم 4 للوصول إلى خدمات الصحة النفسية وطلب خدمة دعم الصحة النفسية الخاصة بالنساء. متوفر من السبت إلى الخميس، من الساعة 7 صباحاً إلى 3 مساءً



We offer:

- Women's wellbeing consultation
- Psychological support
- Healthy lifestyle guidance
- Medication consultation
- Grief support

نحن نقدم الخدمات التالية:

- استشارات تتعلق بصحة وعافية النساء
- الدعم النفسي
- التوجيه لاتباع نمط حياة صحي
- استشارات تتعلق بالأدوية
- الدعم النفسي لفقدان شخص عزيز



Virtual Women's Mental Health Service

The **virtual women's mental health service** is a fully confidential service. We deliver safe and holistic care designed to support the unique needs of women.

We have a team of experienced mental health professionals (Arabic/English-speaking) to offer you support during stressful times.

خدمة الصحة النفسية الافتراضية الخاصة بالنساء

خدمة الصحة النفسية الافتراضية الخاصة بالنساء هي خدمة تتسم بالسرية التامة، حيث يتم تقديم رعاية آمنة وشاملة مصممة لدعم الاحتياجات المختلفة للنساء.

تضم الخدمة فريق من المتخصصين ذوي الخبرة في مجال الصحة النفسية (الناطقين باللغة العربية/ الإنجليزية) لتقديم الدعم لك خلال الأوقات العصيبة.



Are you pregnant or planning for pregnancy and struggling with mental health?

هل أنت حامل أو تخططين للحمل مستقبلاً وتعانين من أي مشاكل نفسية؟



Do you struggle to cope after having a new baby?

هل تواجهين صعوبات في التأقلم بعد ولادة طفل جديد؟



Are you experiencing prolonged sadness due to losing someone you love?

هل تشعرين بالحزن منذ فترة طويلة نتيجة لفقدان شخص عزيز؟



Do you have difficulty coping with recent events and need emotional support?

هل تجددين صعوبة في التأقلم مع الأحداث الأخيرة في حياتك وتحتاجين إلى دعم عاطفي؟



Call the national helpline on #16000, choose option 4 for Mental Health Services and request the Women's Mental Health support service.

Open 7 am to 3 pm, Saturday to Thursday

يمكن للنساء الاتصال بخط المساعدة الوطني على الرقم 16000، ومن ثم تحديد الخيار رقم 4 للوصول إلى خدمات الصحة النفسية وطلب خدمة دعم الصحة النفسية الخاصة بالنساء. متوفر من السبت إلى الخميس، من الساعة 7 صباحاً إلى 3 مساءً



We offer:

- Women's wellbeing consultation
- Psychological support
- Healthy lifestyle guidance
- Medication consultation
- Grief support

نحن نقدم الخدمات التالية:

- استشارات تتعلق بصحة وعافية النساء
- الدعم النفسي
- التوجيه لاتباع نمط حياة صحي
- استشارات تتعلق بالأدوية
- الدعم النفسي لفقدان شخص عزيز

