

## अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करना

पैसे को लेकर चिंता करना आपके मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर डाल सकता है, और यदि आपको लगता है कि सब कुछ बर्दाश्त से बाहर हो रहा है, तो यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि आप अकेले नहीं हैं और बाहर सहायता उपलब्ध है। हर कोई कभी-न-कभी तनावग्रस्त, चिंतित या अत्यधिक दबाव महसूस करता है, और यदि आपको यह मुश्किल लग रहा है, तो पैरेंट क्लब (Parent Club) के पास आपके मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करने में मदद करने के लिए सुझाव (टिप्स) हैं और ऐसी जगहें हैं जहाँ आप सहायता पाने के लिए जा सकते हैं। कई अन्य लोग भी उसी स्थिति में हैं, इसलिए इन कठिन समयों के दौरान मदद लेने में डरें या शर्मिंदा न हों। अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल के लिए सुझावों (टिप्स) के लिए, [parentclub.scot/mental-health](http://parentclub.scot/mental-health) पर जाएं।

काम, चाइल्डकेयर और लाभ (बेनिफिट्स) खोजने के लिए पहला कदम [parentclub.scot](http://parentclub.scot) पर उठाएं।



**Parent Club**  
हम मदद के लिए  
यहाँ उपस्थित हैं



# क्या आप घर पर पैसे की चिंताओं से निपटने के लिए संघर्ष कर रहे हैं? आपके और आपके परिवार के लिए मदद।

पैरेंट क्लब (Parent Club) आपको लाभों, नए कौशल हासिल करने, या ऐसा काम खोजने के बारे में विशेष सलाह के लिए मार्गदर्शन कर सकता है जो आपके परिवार के अनुकूल हो - वह पहला कदम [parentclub.scot/money-work](http://parentclub.scot/money-work) पर उठाएं।



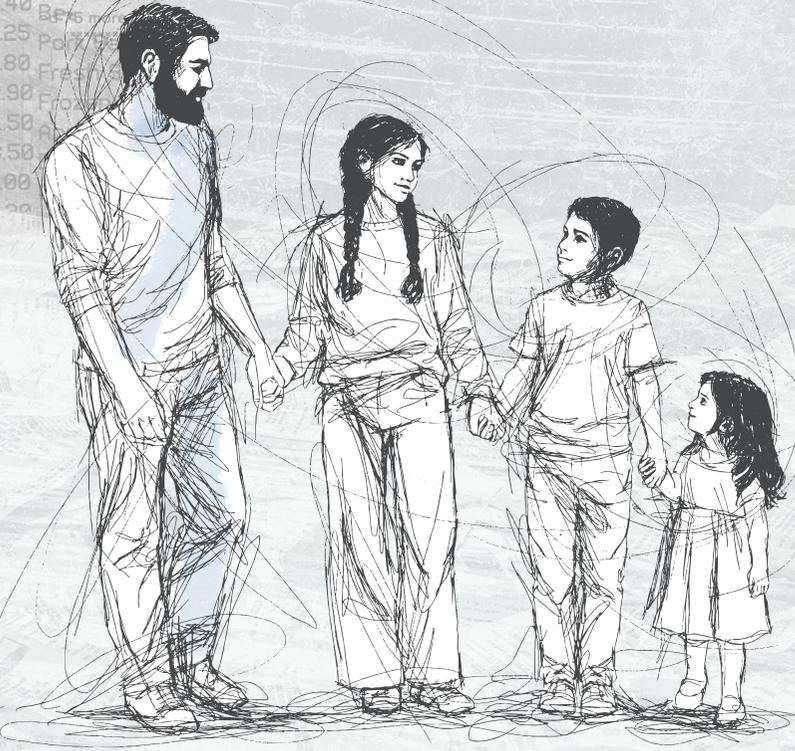
**Parent Club**  
हम मदद के लिए  
यहाँ उपस्थित हैं

## आपके और आपके परिवार के लिए मदद।

यदि आपको बढ़ती लागतों के साथ मुश्किल हो रही है और जिन लाभों के आप हकदार हैं उनके लिए आवेदन करने का विचार, काम की ओर पहला कदम उठाना या अपनी कमाई बढ़ाने के तरीके खोजना बहुत भारी लग रहा है, तो पैरेंट क्लब (Parent Club) मदद कर सकता है। अच्छी खबर यह है कि बहुत सारी मदद उपलब्ध है और हम आपको किसी ऐसे व्यक्ति के पास भेज सकते हैं जिससे आप इस बारे में बात कर सकें।

## लाभ और अनुदान (ग्रांट्स) जिनके आप हकदार हो सकते हैं

यह जानना तनावपूर्ण हो सकता है कि उन लाभों और एकमुश्त भुगतानों के साथ कहाँ से शुरुआत करें जिनके आप हकदार हैं। आपको यह भी लग सकता है कि आप किसी अतिरिक्त वित्तीय सहायता के लिए पात्र नहीं हैं, लेकिन इसकी जाँच करना हमेशा फायदेमंद होता है क्योंकि आप हैरान हो सकते हैं। हम आपको एक विश्वसनीय सलाहकार के पास भेज सकते हैं जो आपको और आपके परिवार के लिए उपलब्ध सभी लाभों और भुगतानों को खोजने और उनके लिए आवेदन करने में मदद कर सकता है। सभी सलाह गोपनीय हैं, इसलिए आपको किसी भी मौजूदा लाभ को खोने के बारे में चिंता करने की ज़रूरत नहीं है।



## ऐसी नौकरी ढूँढना जो आपके परिवार के अनुकूल हो

नौकरी खोजने का विचार बहुत भारी लग सकता है, खासकर यदि आप कुछ ऐसा ढूँढ रहे हैं जो चाइल्डकेयर और अन्य प्रतिबद्धताओं के साथ फिट बैठता है। यदि आप कुछ समय से कार्यस्थल से बाहर हैं, तो आप लौटने के बारे में थोड़े चिंतित हो सकते हैं, या चिंतित हो सकते हैं कि आपके कौशल पुराने हो गए हैं। हो सकता है कि यह आपकी पहली बार नौकरी की तलाश हो, और आप नहीं जानते कि कहाँ से शुरू करें। या शायद आपके पास पहले से ही नौकरी है, लेकिन आप अपनी कमाई बढ़ाना चाहते हैं। आपकी स्थिति जो भी हो, आपको इसे अकेले नहीं करना है, क्योंकि आपकी मदद के लिए बहुत सारी सहायता सेवाएं हैं।

## रोजगार सेवाएं

यदि आप काम की तलाश करने के बारे में सोच रहे हैं, लेकिन सुनिश्चित नहीं हैं कि कहाँ जाना है, तो आपके स्थानीय अर्थोरीट द्वारा दी जाने वाली रोजगार सेवाएं शुरू करने के लिए एक शानदार जगह हैं। आपको विशेष सहायता प्राप्त होगी जो सीवी (CV) लेखन और इंटरव्यू की तैयारी से लेकर नौकरियों के लिए आवेदन करने तक हर चीज में मदद कर सकती है। वे आपको कॉलेज के लिए आवेदन करने, प्रशिक्षण (ट्रेनिंग) प्राप्त करने, या आपको काम में मदद करने के लिए किसी अन्य सेवा तक पहुंचने में भी मदद कर सकते हैं। इन सेवाओं का उपयोग करना पूरी तरह से स्वैच्छिक है, इसलिए आपको ऐसी नौकरी में नहीं धकेला जाएगा जो आपको सूट नहीं करती है। इसका मतलब यह भी है कि यदि आप तय करते हैं कि यह आपके लिए नहीं है तो आप कोई लाभ नहीं खोएंगे। उन माता-पिता के लिए भी सहायता उपलब्ध है जो वर्तमान में नियोजित हैं और अपनी आय बढ़ाना चाहते हैं।

अपनी स्थानीय रोजगार सेवा खोजने और यह जानने के लिए कि वे आपकी मदद कैसे कर सकते हैं, [parentclub.scot/job](http://parentclub.scot/job) पर जाएं।