



GP & Mental Well-being

A conversation kit for asking for help without shame.

This is a conversation kit, not a diagnosis.

You do not need perfect medical English or a dramatic crisis to ask for support. A GP appointment can begin with one honest sentence and three notes on paper.

[Register with a GP](#)

[NHS Talking Therapies](#)

[Urgent mental health help](#)

BODY

SLEEP

MOOD

SAFETY

1

One sentence is enough to open the door: "I am not coping as well as I look."



Before you call

Write what changed, when it began, current medication, and your biggest worry.



At the appointment

Bring notes. Ask for privacy. Say if translation would help.



When feelings are the issue

Ask about NHS Talking Therapies for anxiety, depression, trauma symptoms or long stress.



When risk is immediate

Use urgent or emergency help rather than waiting for a routine appointment.



Make the appointment easier

Scripts, notes and gentle next steps.

Make the appointment easier

A gentle script page for moments when shame or family pressure makes asking harder.

Say what is happening

"I am not sleeping and it is affecting daily life."

"I feel anxious most days and I need help before it becomes worse."

"I cannot speak freely at home. Please arrange a private call-back."

Bring these notes

☐ Symptoms and dates

☐ Medication and doses

☐ Pregnancy/period/menopause questions

☐ Safety or privacy concern

☐ One thing you want changed this week

☐ A trusted contact if needed

Sources and limits

[Register with a GP](#)

[NHS Talking Therapies](#)

[Urgent mental health help](#)

General information only — not legal, medical or immigration advice. Last checked: 2026-09-12



دليل GP والصحة النفسية

دليل محادثة لطلب المساعدة دون خجل.

النوم

الجسد

السلامة

المزاج

هذا دليل للمحادثة، وليس تشخيصاً.

لا تحتاجين إلى إنجليزية طبية مثالية أو أزمة كبيرة كي تطلبي الدعم. موعد GP يمكن أن يبدأ بجملة صادقة وثلاث ملاحظات على ورقة.

Register with a GP

NHS Talking Therapies

Urgent mental health help

1

جملة واحدة قد تفتح الباب: "أنا لا أتعامل مع الأمور كما يبدو من الخارج."

في الموعد

GP

احملي ملاحظاتك، اطلبي الخصوصية، وقولي إذا كانت الترجمة تساعدك.

قبل الاتصال

•

اكتبي ما تغير، متى بدأ، الأدوية الحالية، وأكثر شيء يقلقك.

عندما يكون الخطر فوراً

!

استخدمي خدمات عاجلة أو طارئة بدلاً من انتظار موعد عادي.

عندما تكون المشاعر هي المشكلة

♥

اسألني عن NHS Talking Therapies للقلق أو الاكتئاب أو آثار الصدمة أو الضغط الطويل.



اجعلي الموعد أسهل

جمل وملاحظات وخطوات هادئة.

اجعلي الموعد أسهل

صفحة جمل لطيفة عندما يجعل الخجل أو ضغط العائلة طلب المساعدة أصعب.

خذي هذه الملاحظات

☐ الأدوية والجرعات

☐ الأعراض والتواريخ

☐ أي قلق متعلق بالسلامة أو الخصوصية

☐ أسئلة الحمل أو الدورة أو سن اليأس

☐ شخص موثوق عند الحاجة

☐ شيء واحد تريد تغييره هذا الأسبوع

قولي ما يحدث

"لا أنام جيدا وهذا يؤثر على حياتي اليومية."

"أشعر بالقلق معظم الأيام وأحتاج مساعدة قبل أن يسوء الأمر."

"لا أستطيع الكلام بحرية في البيت، أحتاج إلى اتصال خاص."

المصادر والحدود

[Register with a GP](#)

[NHS Talking Therapies](#)

[Urgent mental health help](#)

معلومات عامة فقط — وليست بديلا عن المشورة القانونية أو الطبية أو مشورة الهجرة. آخر مراجعة: 12-09-2026