

LET'S KEEP TALKING

ਪੈਸੇ ਸਬੰਧੀ
ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ
ਨੂੰ ਜਗਾਈ
ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ?

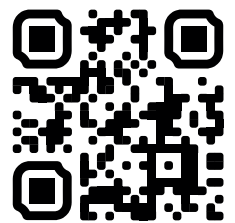
ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ
ਨਹੀਂ ਹੋ।



ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਣਾ ਛੱਡੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ
ਪੈਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ
ਨਾਲ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ **LSCFT** ਮਾਨਸਿਕ
ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਲਾਇਨ **0800 953 01108** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜਾਂ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਇਸ ਨਾਲ
www.citizensadvice.org.uk
'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **0808 808 4000**
'ਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈੱਟ ਹੈਲਪਲਾਇਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ



ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ

ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



**Lancashire and
South Cumbria**
Health and Care Partnership

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport