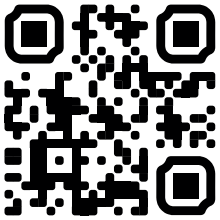


# LET'S KEEP TALKING



کی پیسیاں  
دے مسئلے  
تہانوں رات  
نون جگا کے  
رکھدے نیں؟

تسی کلے  
نئیں بیگے۔



جگراتیاں توں بچو تے جے تساں پیسیاں  
بارے پریشان بیگے او تے کسے بندے  
نال یا اپنے سنگی نال گل بات کرو۔

ایتھے سکین کرو

اپنے علاقے وچ خدمات دی فہرست لئی



Lancashire and  
South Cumbria  
Health and Care Partnership

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport

جے تساں مسئلے نال نمٹن وچ مشکل دا شکار  
بیگے او تے ایل ایس سی ایف ٹی مینٹل ہیلتھ  
کرائسس لائن 08009530110 تے رابطہ کرو

یا فیر سیٹیزن ایڈوائس والیاں دے نال

www.citizensadvice.org.uk تے رابطہ کرو یا فیر نیشنل

ڈیٹ ہیلپ لائن دے نال 08088084000 تے رابطہ کرو