

# LET'S KEEP TALKING

**Problemy z  
pieniędzmi  
nie pozwalają  
ci spokojnie  
zasnąć?**

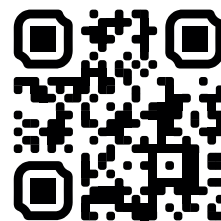
**Nie jesteś  
sam.**



**Nie musisz doświadczać bezsennych  
nocy – porozmawiaj z kimś o swoich  
problemach finansowych.**

Jeśli doświadczasz trudności, zadzwoń  
na LSCFT – infolinię kryzysową ds.  
zdrowia psychicznego pod numer  
**0800 953 0110**

lub skontaktuj się z Biurem Porad Obywatelskich  
[www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk) albo zadzwoń  
na krajową infolinię pomocy w zadłużeniach  
pod numer **0808 808 4000**



**ZESKANUJ KOD,**  
aby wyświetlić listę instytucji  
pomocowych w twojej okolicy



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

[healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport](http://healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport)