

# ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ

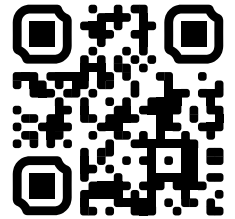


ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕੀਜ਼ਦਿਗੀ ਵੱਚਿ  
ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਸਾਲ ਕਵਿੰ ਹੋਈ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ  
ਅਜੇ ਵੀ ਸਮਾਪਤੀ ਚੰਗੀ ਕਰ

ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ  
ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਰਥਕ ਗੱਲਾਂ  
ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਿਠਣ ਵੱਚਿ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ LSCFT ਮੈਂਟਲ  
ਹੈਲਥ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਲਾਇਨ 0800 953 0110 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ  
ਜਾਂ HELLO ਲਖਿ ਕੇ 07860 022 846 'ਤੇ ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਐਂਡ  
ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਟੈਕਸਟਿੰਗ ਸਰਵਿਸ ਲਿਊਜੋ  
ਜਾਂ 116 123 'ਤੇ ਸਮਾਰੀਟਨਸ ਲਿਊਲ ਕਰੋ

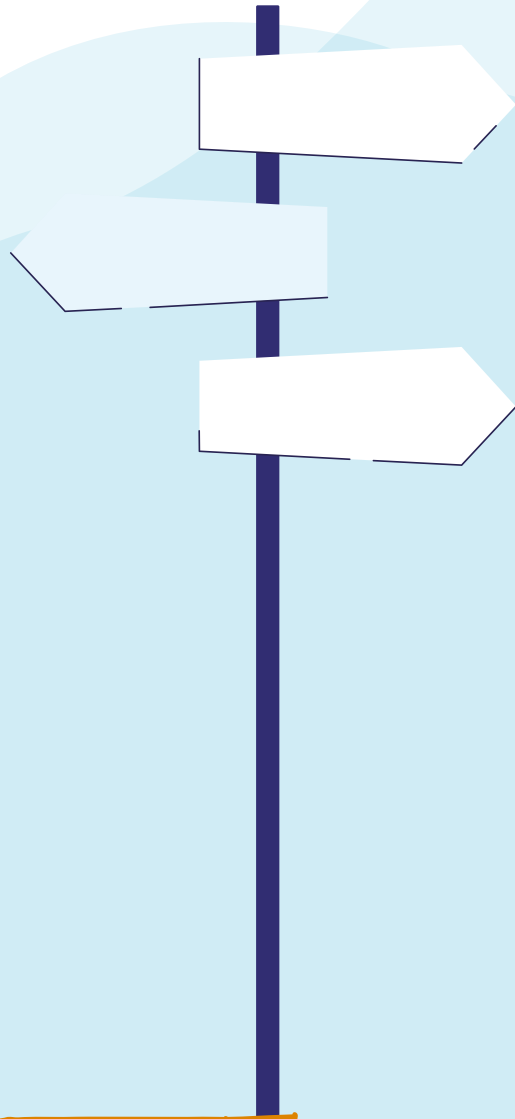
ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ  
ਵੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ  
ਸੂਚੀ ਲਈ QR  
ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



Healthier  
Lancashire &  
South Cumbria

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

# ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ

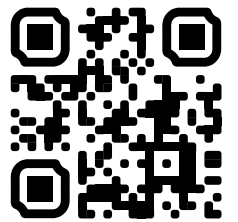


ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਾਨੂੰ  
ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ  
ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਰਾਸਤੇ

ਤੇ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਸਿ ਅਜਹਿ ਨਾਲ  
ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਸਹੀ ਦਸਿਾ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੀ  
ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਿਠਣ ਵੱਚਿ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ LSCFT ਮੈਂਟਲ  
ਹੈਲਥ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਲਾਇਨ 0800 953 0110 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ  
ਜਾਂ HELLO ਲਖਿ ਕੇ 07860 022 846 'ਤੇ ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਐਂਡ  
ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਟੈਕਸਟਿੰਗ ਸਰਵਿਸ ਲੈਊ ਜੋ  
ਜਾਂ 116 123 'ਤੇ ਸਮਾਰੀਟਨਸ ਲੈਊ ਕਰੋ

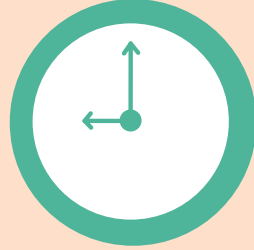
ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ  
ਵੱਚਿ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ  
ਸੂਚੀ ਲਈ QR  
ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



Healthier  
Lancashire &  
South Cumbria

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

# ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ

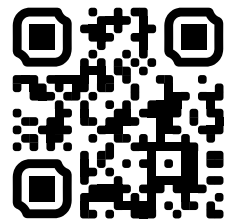


ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵੱਚ ਕੁਝ ਵੱਡੇ  
ਬਦਲਾਵ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ

ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਬਾਰੇ ਕਸਿ  
ਪਿਆਰੇ ਇਨਸਾਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਿਠਣ ਵੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ LSCFT ਮੈਂਟਲ  
ਹੈਲਥ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਲਾਇਨ **0800 953 0110** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ  
ਜਾਂ **HELLO** ਲਖਿ ਕੇ **07860 022 846** 'ਤੇ ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਐਂਡ  
ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਟੈਕਸਟਿੰਗ ਸਰਵਿਸ ਲਿਊਜੋ  
ਜਾਂ **116 123** 'ਤੇ ਸਮਾਰੀਟਨਸ ਲਿਊਲ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ  
ਵੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ  
ਸੂਚੀ ਲਈ QR  
ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



Healthier  
Lancashire &  
South Cumbria

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

# ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ

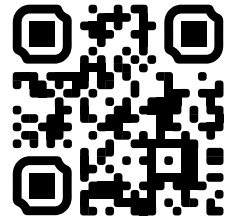


ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੌਰਾਨ  
ਸਾਡੀ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵੱਤ  
ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਹੋਏ ਹਨ।

## ਲੋਡ ਸੇਅਰ ਕਰੋ-ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੀਤ ਰਹਿਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ੀਠਣ ਵੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ LSCFT ਮੈਂਟਲ  
ਹੈਲਥ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਲਾਇਨ **0800 953 0110** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ  
ਜਾਂ **HELLO** ਲਿਖ ਕੇ **07860 022 846** 'ਤੇ ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਐਂਡ  
ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਟੈਕਸਟਿੰਗ ਸਰਵਿਸ ਲਿਊਜੋ  
ਜਾਂ 116 123 'ਤੇ ਸਮਾਰੀਟਨਸ ਲਿਊਲ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ  
ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ  
ਸੂਚੀ ਲਈ QR  
ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



Healthier  
Lancashire &  
South Cumbria

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