

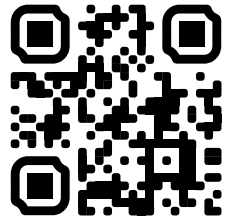
چلیں باتیں کرنا جاری رکھیں



کہ اس سال زندگی نے ہمارے
آپ پھر بھی اس کے باوجود
ساتھ ایک عجب کھیل کھیلا ہے،

ہیں۔ آگے بڑھیں اور ایسی گپ
لیے مفید ثابت ہو سکتی آگے بڑھ سکتے
ہو۔ شپ لگائیں، جو آپ کے

اپنے علاقے کی
سروسز کی فہرست
کے لیے کیو آر کوڈ
اسکین کریں

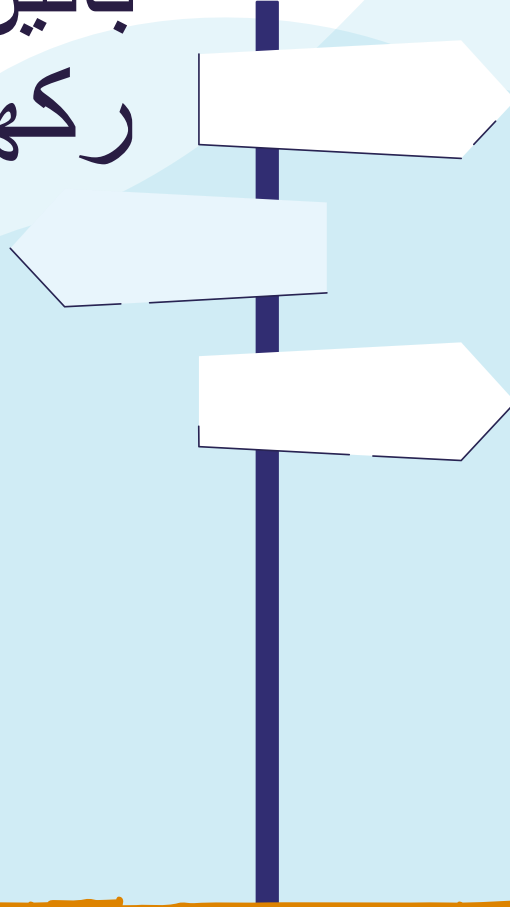


اگر آپ نبرد آزما ہونے کی کوشش کر رہے ہیں، تو LSCFT مینٹل
ہیلتھ کرائسٹس لائن سے 0800 953 0110 پر بات کریں یا
ویل بیننگ اینڈ مینٹل ہیلتھ ٹیکسٹنگ سروس کو 07860 022 846 پر
HELLO لکھ کر ایک ٹیکسٹ پیغام بھیجیں
یا سمارٹفونز کو 116 123 پر کال کریں

 Healthier
Lancashire &
South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport

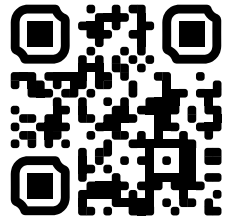
چلیں باتیں کرنا جاری رکھیں



چیت کرنے سے ہمیں رہنمائی مل
پر گامزن ہو سکتے دوسروں سے بات
سکتی ہے اور ہم درست راہ

شخص سے بات چیت کریں جو
چلنے میں مدد دے سکتا ہیں۔ کسی ایسے
ہو۔ آپ کو درست سمت میں

اپنے علاقے کی
سروسز کی فہرست
کے لیے کیو آر کوڈ
اسکین کریں



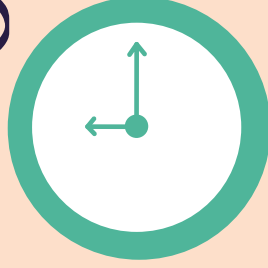
اگر آپ نبرد آزما ہونے کی کوشش کر رہے ہیں، تو LSCFT مینٹل
ہیلتھ کرائسس لائن سے 0800 953 0110 پر بات کریں یا
ویل بیننگ اینڈ مینٹل ہیلتھ ٹیکسٹنگ سروس کو 07860 022 846 پر
HELLO لکھ کر ایک ٹیکسٹ پیغام بھیجیں
یا سمارٹفونز کو 116 123 پر کال کریں



Healthier
Lancashire &
South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport

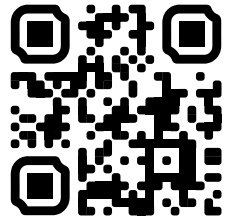
چلیں باتیں کرنا جاری رکھیں



کی وجہ سے ہمارے اندر کچھ
ہیں۔ ان سے باہر اس عالمی وباء
بڑی تبدیلیاں رونما ہو چکی

اپنے علاقے کی
سروسز کی فہرست
کے لیے کیو آر کوڈ
اسکین کریں

نکلیں اور آگے نکلنے کے راستوں کے بارے
میں اپنے پیاروں سے بات چیت کریں۔



اگر آپ نبرد آزما ہونے کی کوشش کر رہے ہیں، تو LSCFT مینٹل
ہیلتھ کرائسس لائن سے 0800 953 0110 پر بات کریں یا
ویل بیننگ اینڈ مینٹل ہیلتھ ٹیکسٹنگ سروس کو 07860 022 846 پر
HELLO لکھ کر ایک ٹیکسٹ پیغام بھیجیں
یا سمارٹفونز کو 116 123 پر کال کریں



Healthier
Lancashire &
South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport

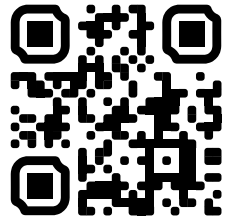
چلیں باتیں کرنا جاری رکھیں



کے دوران ہماری صحت اور مالی
ہیں۔ بوجھ کو کورونا وائرس
بری طرح معاملات متاثر ہوئے

بانٹیں – آپ جن حالات سے گزر رہے ہیں، ان
کے بارے میں اپنے کسی دوست یا فیملی ممبر
سے بات کریں۔

اپنے علاقے کی
سروسز کی فہرست
کے لیے کیو آر کوڈ
اسکین کریں



اگر آپ نبرد آزما ہونے کی کوشش کر رہے ہیں، تو LSCFT مینٹل
ہیلتھ کرائسس لائن سے 0800 953 0110 پر بات کریں یا
ویل بیننگ اینڈ مینٹل ہیلتھ ٹیکسٹنگ سروس کو 07860 022 846 پر
HELLO لکھ کر ایک ٹیکسٹ پیغام بھیجیں
یا سمارٹفونز کو 116 123 پر کال کریں



Healthier
Lancashire &
South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport