

ચાલો,
વાત કરતા
રહીએ



આ વર્ષે આપણા જીવનમાં શું થયું
તે ધ્યાનમાં રાખ્યા વગર, તમે હજી
પણ બંને છેડા ભેગા કરી શકો છો.

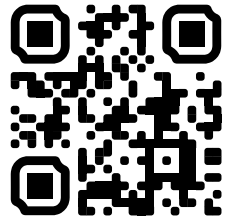
સંપર્ક કરો અને તે વિશે વાત કરો જે
તમે કરવા ઈચ્છી રહ્યાં છો.

જો તમે સામનો કરવામાં સંઘર્ષ કરી રહ્યાં છો, તો
LSCFT માનસિક આરોગ્યની સંકટ સમયની
લાઇનને **0800 953 0110** પર કૉલ કરો

અથવા સુખાકારી અને માનસિક આરોગ્ય ટેક્સ્ટિંગ
સેવાને **07860 022 846** પર **HELLO** ટેક્સ્ટ કરો

અથવા Samaritans ને 116 123 પર કૉલ કરો

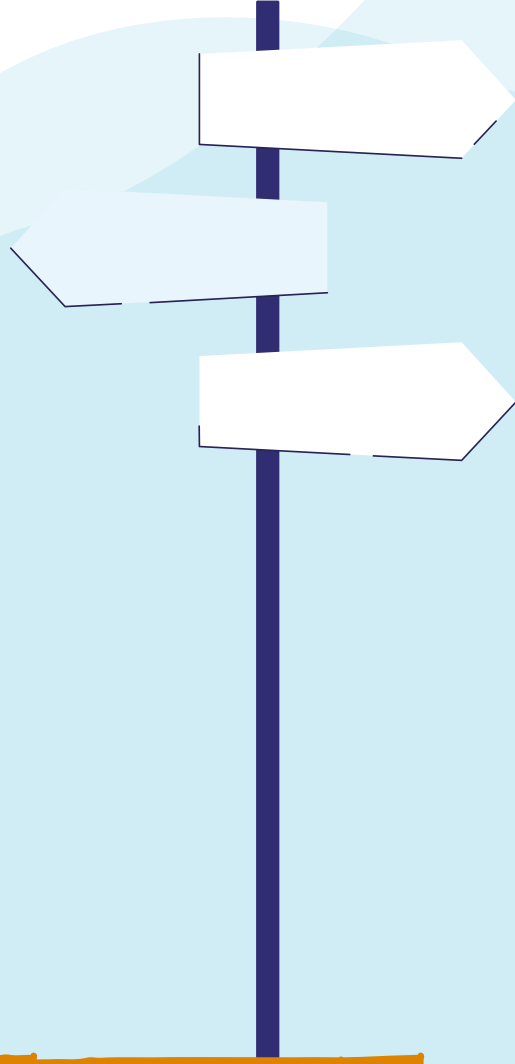
તમારા ક્ષેત્રમાં
સેવાઓની સૂચિમાટે
QR કોડ સ્કેન કરો



Healthier
Lancashire &
South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport

ચાલો,
વાત કરતા
રહીએ



અન્ય લોકો સાથે વાતચીત કરવાથી
આપણને મદદ મળી શકે છે અને
આપણને સાચા માર્ગ પાર લઈ જઈ શકે છે.

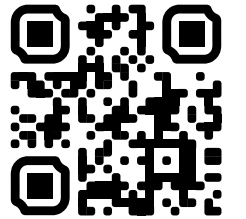
કોઈ એવા વ્યક્તિ સાથે ચેટ કરો જે
તમને યોગ્ય દિશામાં મદદ કરી શકે.

જો તમે સામનો કરવામાં સંઘર્ષ કરી રહ્યાં છો, તો
LSCFT માનસિક આરોગ્યની સંકટ સમયની
લાઇનને **0800 953 0110** પર કૉલ કરો

અથવા સુખાકારી અને માનસિક આરોગ્ય ટેક્સ્ટિંગ
સેવાને **07860 022 846** પર **HELLO** ટેક્સ્ટ કરો

અથવા Samaritans ને 116 123 પર કૉલ કરો

તમારા ક્ષેત્રમાં
સેવાઓની સૂચિ માટે
QR કોડ સ્કેન કરો



 Healthier
Lancashire &
South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport

ચાલો,
વાત કરતા
રહીએ



મહામારીનાં કારણે આપણા પર
કેટલાક જબરજસ્ત ફેરફારો થયા છે.

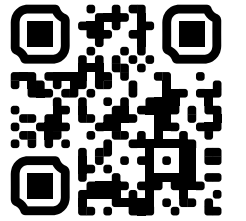
તેમાંથી મુક્ત થઈ જાઓ અને પ્રિયજનો
સાથે આગળ જવાના માર્ગ વિશે વાત કરો.

જો તમે સામનો કરવામાં સંઘર્ષ કરી રહ્યાં છો, તો
LSCFT માનસિક આરોગ્યની સંકટ સમયની
લાઇનને **0800 953 0110** પર કૉલ કરો

અથવા સુખાકારી અને માનસિક આરોગ્ય ટેકિસ્ટિંગ
સેવાને **07860 022 846** પર **HELLO** ટેક્સ્ટ કરો

અથવા Samaritans ને 116 123 પર કૉલ કરો

તમારા ક્ષેત્રમાં
સેવાઓની સૂચિ માટે
QR કોડ સ્કેન કરો



 Healthier
Lancashire &
South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport

ચાલો,
વાત કરતા
રહીએ



કોરોનાવાયરસ દરમિયાન આપણા
સ્વાસ્થ્ય અને આપણી આર્થિક
બાબતો પર અસર કરી છે.

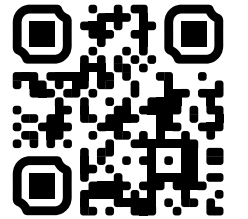
મનનો ભાર શેર કરો - તમે જેમાંથી પસાર
થઈ રહ્યાં છો તેના વિશે મિત્ર અથવા
કુટુંબના સભ્ય સાથે વાત કરો.

જો તમે સામનો કરવામાં સંઘર્ષ કરી રહ્યાં છો, તો
LSCFT માનસિક આરોગ્યની સંકટ સમયની
લાઇનને **0800 953 0110** પર કૉલ કરો

અથવા સુખાકારી અને માનસિક આરોગ્ય ટેક્સ્ટિંગ
સેવાને **07860 022 846** પર **HELLO** ટેક્સ્ટ કરો

અથવા Samaritans ને 116 123 પર કૉલ કરો

તમારા કર્ષેત્રમાં
સેવાઓની સૂચિ માટે
QR કોડ સ્કેન કરો



 Healthier
Lancashire &
South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport