

আসুন কথা বলে যেতে থাকি



জীবন আমাদের জন্য এ বছর যা-ই নিয়ে আসুক না কেন, আপনি শেষ অবধি আপনার লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারবেন।

আপনার জন্য অর্থবহ হতে পারে এমন কথা বলার জন্য কারো কাছে যান।

আপনার যদি সামাল দিতে অসুবিধা হয় তাহলে আপনি LSCFT-এর মানসিক স্বাস্থ্য সংকট লাইন

0800 953 0110-এ কল করুন অথবা

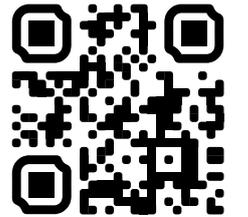
Wellbeing & Mental Health Texting Service-

এর 07860 022 846 নম্বরে নমস্কার লিখে

টেক্সট মেসেজ পাঠান বা 116 123

নম্বরে Samaritans-কে কল করুন

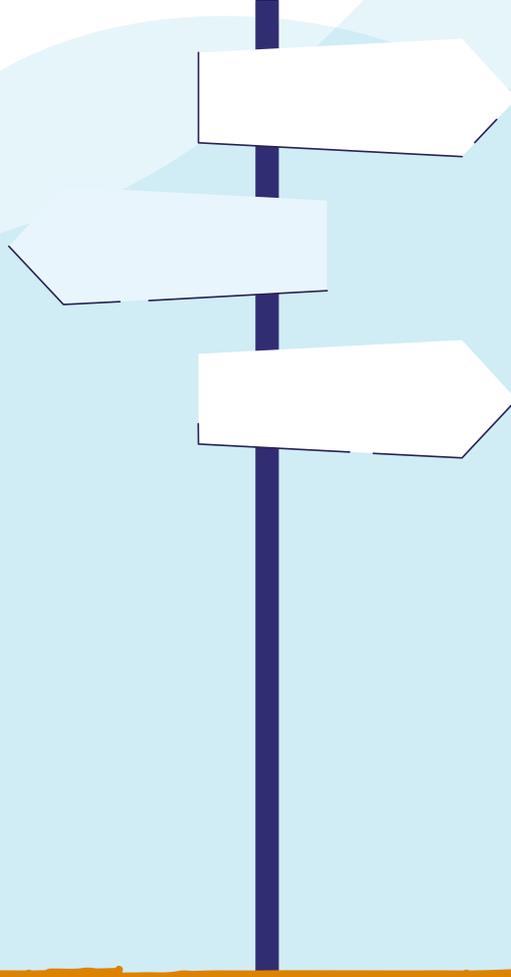
আপনার অঞ্চলে উপলভ্য পরিষেবাগুলির একটি তালিকা পেতে QR কোড স্ক্যান করুন



Healthier
Lancashire &
South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport

আসুন কথা বলে যেতে থাকি

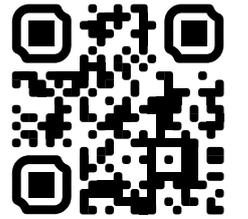


অন্যদের সঙ্গে কথা বললে তা আমাদের সতর্ক করতে পারে এবং সঠিক পথে

চালিত করতে পারে। আপনাকে সঠিক পথ দেখাতে পারেন এমন কারো সঙ্গে কথা বলুন।

আপনার যদি সামাল দিতে অসুবিধা হয় তাহলে আপনি LSCFT-এর মানসিক স্বাস্থ্য সংকট লাইন **0800 953 0110**-এ কল করুন অথবা Wellbeing & Mental Health Texting Service-এর **07860 022 846** নম্বরে নমস্কার লিখে টেক্সট মেসেজ পাঠান বা 116 123 নম্বরে Samaritans-কে কল করুন

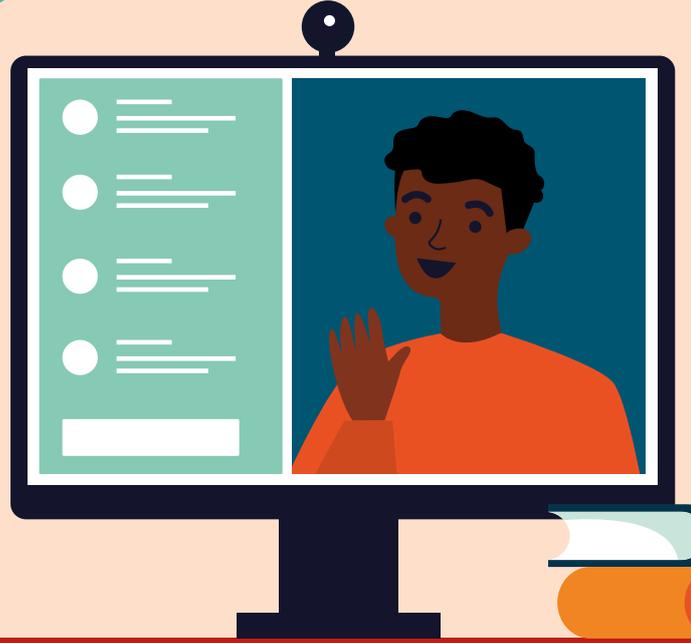
আপনার অঞ্চলে উপলভ্য পরিষেবাগুলির একটি তালিকা পেতে QR কোড স্ক্যান করুন



 Healthier Lancashire & South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport

আসুন কথা বলে যেতে থাকি

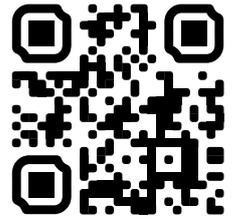


এই অতিমারি আমাদের হতবাক করে দেবার মতো কিছু পরিবর্তন নিয়ে এসেছে। তাদের কাটিয়ে উঠুন এবং

আপনার ভবিষ্যৎ নিয়ে আপনার প্রিয়জনের সঙ্গে কথা বলুন।

আপনার যদি সামাল দিতে অসুবিধা হয় তাহলে আপনি LSCFT-এর মানসিক স্বাস্থ্য সংকট লাইন **0800 953 0110**-এ কল করুন অথবা Wellbeing & Mental Health Texting Service-এর **07860 022 846** নম্বরে নমস্কার লিখে টেক্সট মেসেজ পাঠান বা 116 123 নম্বরে Samaritans-কে কল করুন

আপনার অঞ্চলে উপলভ্য পরিষেবাগুলির একটি তালিকা পেতে QR কোড স্ক্যান করুন



 **Healthier Lancashire & South Cumbria**

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport

আসুন কথা বলে যেতে থাকি

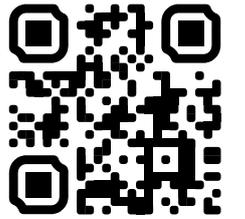


করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ চলাকালীন আমাদের স্বাস্থ্য এবং অর্থনৈতিক অবস্থা দুই-ই ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে। নিজের মনের

অবস্থা ভাগ করে নিন- আপনি কী অবস্থার মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন তা আপনার বন্ধু-বান্ধব ও পরিবারের সদস্যদের জানান।

আপনার যদি সামাল দিতে অসুবিধা হয় তাহলে আপনি LSCFT-এর মানসিক স্বাস্থ্য সংকট লাইন **0800 953 0110**-এ কল করুন অথবা Wellbeing & Mental Health Texting Service-এর **07860 022 846** নম্বরে নমস্কার লিখে টেক্সট মেসেজ পাঠান বা 116 123 নম্বরে Samaritans-কে কল করুন

আপনার অঞ্চলে উপলভ্য পরিষেবাগুলির একটি তালিকা পেতে QR কোড স্ক্যান করুন



 **Healthier Lancashire & South Cumbria**

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport