

ચાલો, વાત કરતા રહીએ



અત્યારે એ
સમજવું મુશ્કેલ છે
કે આગળ આપણી
સાથે શું થશે.

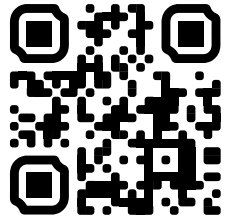
વર્તમાનમાં રહો, એક દિવસનો સમય ફાળવો અને તમને કેવું લાગે છે તે વિશે તમારા મિત્રો સાથે વાત કરો.

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

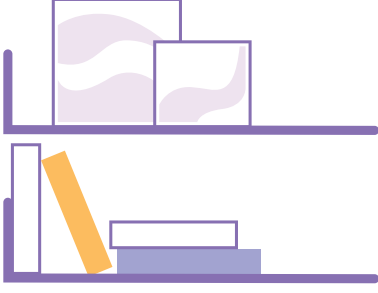
તમારા ક્ષેત્રમાં
સેવાઓની સૂચિ માટે
QR કોડ સ્કેન કરો



 **Healthier
Lancashire &
South Cumbria**

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport

ચાલો, વાત કરતા રહીએ



જિંદગીમાં તાજેતરમાં જ આપણને કેટલાક મોટા ફેરફારો જોવા પડ્યા છે, પરંતુ તમે એકલા નથી.

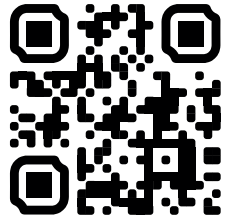
આગળ વધવાના માર્ગ વિશે મિત્રો અને પરિવાર સાથે વાત કરો.

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 ક્ષેત્રમાં
સેવાઓની સૂચિ માટે
QR કોડ સ્કેન કરો



Healthier
Lancashire &
South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport

ચાલો, વાત કરતા રહીએ



છેલ્લા કેટલાક મહિનાઓમાં શાળાની રજાઓ આપણી
દૈનિક દિનચર્યાઓમાં વિક્ષેપ જેવી લાગે છે.

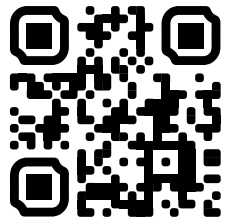
તમારી સગવડતા મુજબ તેના વિશે મિત્રો અને કુટુંબ સાથે વાત કરો.

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 ક્ષેત્રમાં
સેવાઓની સૂચિ માટે
QR કોડ સ્કેન કરો



Healthier
Lancashire &
South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport

ચાલો, વાત કરતા રહીએ



છેલ્લા કેટલાક મહિનાઓ પડકાર જેવા રહ્યાં છે, અને
મિત્રો અને પરિવારને નિયમિત ન મળવું મુશ્કેલ હતું.

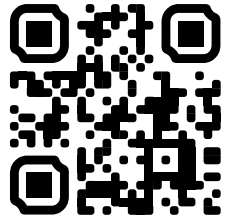
પૂરતો સમય લો અને તેમની સાથે નવી સામાન્ય દિનચર્યા વિશે વાત કરો.

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 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