ROZMAWIAJMY



Na tę chwilę ciężko przewidzieć co przyniesie nam przyszłość?

Skoncentruj się na teraźniejszości, żyj dniem dzisiejszym i rozmawiaj ze swoimi przyjaciółmi o tym, jak się czujesz.

Jeśli sobie nie radzisz zadzwoń pod numer Infolinii Kryzysowej ds. Zdrowia Psychicznego LSCFT **0800 953 0110**.

lub wyślij sms o treści „**Hello**" pod numer **07860 022 8466**, aby otrzymywać wiadomości tekstowe z serwisu oferującego wsparcie emocjonalne.

lub zadzwoń do Samarytan pod numer 116 123

Zeskanuj kod QR, aby sprawdzić zakres usług dostępnych w Twojej okolicy

Healthier Lancashire & South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport

ROZMAWIAJMY



Ostatnio życie znacznie się zmieniło dla wielu z nas, ale nie jesteś sam.

Rozmawiaj z przyjaciółmi i rodziną o planach na przyszłość.

Jeśli sobie nie radzisz zadzwoń pod numer Infolinii Kryzysowej ds. Zdrowia Psychicznego LSCFT 0800 953 0110.

lub wyślij sms o treści „Hello" pod numer 07860 022 8466, aby otrzymywać wiadomości tekstowe z serwisu oferującego wsparcie emocjonalne.

lub zadzwoń do Samarytan pod numer 116 123

Zeskanuj kod QR, aby sprawdzić zakres usług dostępnych w Twojej okolicy

Healthier Lancashire & South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport

ROZMAWIAJMY



Wakacje szkolne mogą wydawać się zakłóceniem rutyny rodzinnej, którą stworzyliśmy w ciągu ostatnich kilku miesięcy.

Podejdź do tego w swoim własnym tempie i rozmawiaj o tym z przyjaciółmi i rodziną.

Jeśli sobie nie radzisz zadzwoń pod numer Infolinii Kryzysowej ds. Zdrowia Psychicznego LSCFT **0800 953 0110**.

lub wyślij sms o treści „**Hello**" pod numer **07860 022 8466**, aby otrzymywać wiadomości tekstowe z serwisu oferującego wsparcie emocjonalne.

lub zadzwoń do Samarytan pod numer 116 123

Zeskanuj kod QR, aby sprawdzić zakres usług dostępnych w Twojej okolicy

Healthier Lancashire & South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport

ROZMAWIAJMY



Ostatnie kilka miesięcy stanowiły dla nas nie lada wyzwanie, a niemożność regularnego widywania się z przyjaciółmi i rodziną jeszcze to spotęgowało.

Nie spiesz się i porozmawiaj z nimi o nowej rzeczywistości.

Jeśli sobie nie radzisz zadzwoń pod numer Infolinii Kryzysowej ds. Zdrowia Psychicznego LSCFT **0800 953 0110**.

lub wyślij sms o treści „**Hello**" pod numer **07860 022 8466**, aby otrzymywać wiadomości tekstowe z serwisu oferującego wsparcie emocjonalne.

lub zadzwoń do Samarytan pod numer 116 123

Zeskanuj kod QR, aby sprawdzić zakres usług dostępnych w Twojej okolicy

Healthier Lancashire & South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport