

# آؤ گلان باتاں کر دے ریئے

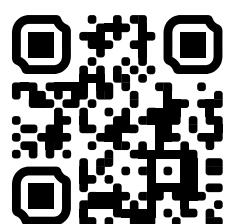


بالکل ہنڑ ایه  
ویکھڑاں مشکل  
ہیگا جے اگے  
سادے نال کی  
ہووے گا۔

حال وچ رئو، اک ویلے اسے دن  
بارے سوچو، اتے اپڑیں سنگیاں نال گل  
بات کرو جے تسان کیویں محسوس  
کر دے پئے او۔

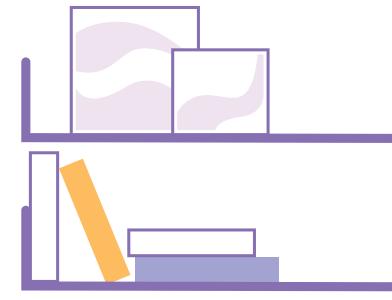
جے تھانوں حالات دا سامنا کرن وچ مشکل ہوئی بیگی تے  
فیراپل ایس سی ایف ٹی دی مینٹل ہیلتھ کرائنس لائن دے  
نمبر 0110 0800 953 تے کال کرو۔  
یا مینٹل ویل پیننگ اینڈ مینٹل ہیلتھ ٹیکسٹنگ سروس دے  
نمبر 022 846 07860 تے بیلو لکھ کے ٹیکست کرو۔  
یا فیر سمارٹنائز نوں 123 116 تے کال کرو۔

تھاٹے علاقے وچ  
موجود خدمات دی  
فہرست لئی کیو آر  
کوڈ نوں سکین کرو۔



Healthier  
Lancashire &  
South Cumbria

# آؤ گلان باتاں کر دے ریئے



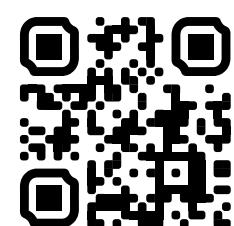
زندگیان سادھے لئی ہنڑیں ہنڑیں وڈیاں  
تبديلیاں لے کے آئی ہیگی، پر تساں کلہے  
نئیں ہیگے۔

تباٹے علاقے وج  
موجود خدماتان دی  
فہرست لئی کیو آر  
کوڈ نوں سکین کرو۔

اگے ودنڑ لئی اپڑیں دوستان تے خاندان دے  
ناں گل بات کرو۔

جیہے تھانوں حالات دا سامنا کرن وچ مشکل ہو رئی ہیگی تے  
فیرايل ایس سی ایف ٹی دی مینٹل ہیلتھ کرانسس لائن دے  
نمبر 0110 953 0800 تے کال کرو۔

یا مینٹل ویل پیننگ اینڈ مینٹل ہیلتھ ٹیکسٹنگ سروس دے  
نمبر 022 846 07860 تے ہیلو لکھ کے ٹیکسٹ کرو۔  
یا فیر سماریٹائز نوں 123 116 تے کال کرو۔



Healthier  
Lancashire &  
South Cumbria

[healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport](http://healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport)

# آؤ گلان باتاں کر دے

ریئس



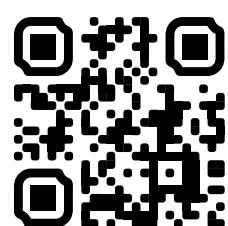
سکولان دیاں چھٹیاں ممکن ہیگا خاندان دے روزمرہ  
دے معمولات دے لئی رکاوٹ دا باعث ہونڑ جیریاں  
اسان پچھلے کئی مہینیاں توں کر دے پئے آ۔

اپڑیں رفتار دے نال چلو، تے ایس بارے  
اپڑیں دوستاں تے خاندان نال گل بات کرو۔

جیہے تھانوں حالات دا سامنا کرن وچ مشکل ہوئی ہیگی تے  
فیراپل ایس سی ایف ٹی دی مینٹل ہیلتھ کرائسنس لائن دے  
نمبر 0110 0800 953 تے کال کرو۔

یا مینٹل ویل پیننگ اینڈ مینٹل ہیلتھ ٹیکسٹنگ سروس دے  
نمبر 022 846 07860 تے ہیلو لکھ کے ٹیکست کرو۔  
یا فیر سمارٹانز نوں 123 116 تے کال کرو۔

تھاٹے علاقے وچ  
موجود خدماتان دی  
فہرست لئی کیو آر  
کوڈ نوں سکین کرو۔



Healthier  
Lancashire &  
South Cumbria

[healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport](http://healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport)

# آؤ گلان باتاں کر دے رئے



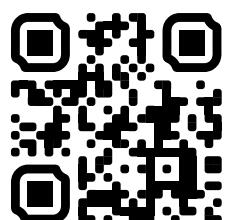
پچھلے کُج مہینے مشکل چل رئے نے، تے  
اپڑیں خاندان دے دوستاں دے نال باقاعدہ  
ملاقات دا نہ ہونڑاں مشکل چیز ہیگی۔

وقت کڈو تے انماں دے نال نویں عام  
معاملیاں پارے گل بات کرو۔

جیہے تھانوں حالات دا سامنا کرن وچ مشکل ہوئی بیگی تے  
فیرايل ایس سی ایف ٹی دی مینٹل ہیلتھ کرائنس لائن دے  
نمبر 0110 0800 953 تے کال کرو۔

یا مینٹل ویل پیننگ اینڈ مینٹل ہیلتھ ٹیکسٹنگ سروس دے  
نمبر 022 846 07860 تے ہیلو لکھ کے ٹیکسٹ کرو۔  
یا فیر سماریٹائز نوں 123 116 تے کال کرو۔

تھاٹے علاقے وج  
موجود خدماتان دی  
فہرست لئی کیو آر  
کوڈ نوں سکین کرو۔



Healthier  
Lancashire &  
South Cumbria

[healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport](http://healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport)