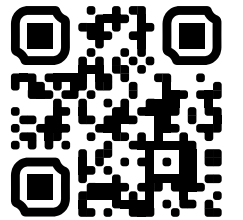


چلیں باتیں کرنا جاری رکھیں



اپنے علاقے کی
سروسز کی فہرست
کے لیے کیو آر کوڈ
اسکین کریں

حال میں موجود رہیں، کسی دن کچھ
وقت نکال کر اپنے دوستوں سے
اپنے احساسات کے بارے میں بات
چیت کریں۔



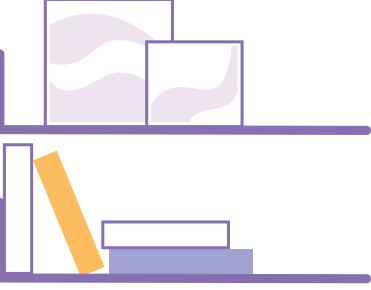
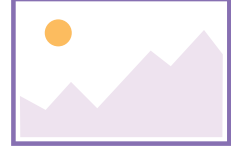
اگر آپ نبرد آزما ہونے کی کوشش کر رہے ہیں، تو LSCFT مینٹل
ہیلتھ کرائسس لائن سے 0800 953 0110 پر بات کریں یا
ویل بیننگ اینڈ مینٹل ہیلتھ ٹیکسٹنگ سروس کو 07860 022 846 پر
HELLO لکھ کر ایک ٹیکسٹ پیغام بھیجیں
یا سمارٹفونز کو 116 123 پر کال کریں



Healthier
Lancashire &
South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport

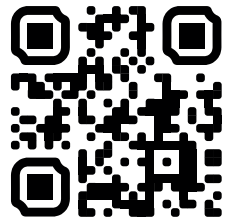
چلیں باتیں کرنا جاری رکھیں



ہم نے حال ہی میں اپنی زندگی کی
بڑی تبدیلیاں دیکھی ہیں مگر اس میں
آپ اکیلے نہیں ہیں۔

اپنے علاقے کی
سروسز کی فہرست
کے لیے کیو آر کوڈ
اسکین کریں

دوستوں اور خاندان کے ساتھ آگے بڑھنے
کے حوالے سے بات چیت کریں۔



اگر آپ نبرد آزما ہونے کی کوشش کر رہے ہیں، تو LSCFT مینٹل
ہیلتھ کرائسس لائن سے 0800 953 0110 پر بات کریں یا
ویل بیننگ اینڈ مینٹل ہیلتھ ٹیکسٹنگ سروس کو 07860 022 846 پر
HELLO لکھ کر ایک ٹیکسٹ پیغام بھیجیں
یا سمارٹفونز کو 116 123 پر کال کریں



Healthier
Lancashire &
South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport

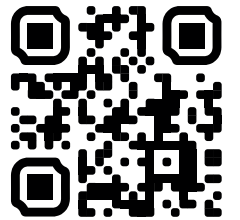
چلیں باتیں کرنا جاری رکھیں



پچھلے چند مہینوں کے دوران ہم نے اپنی فیملی کے
جو معمولات بنائے ہیں، وہ ہو سکتا ہے کہ اسکول
کی چھٹیوں کی وجہ سے ہمیں ناگوار گزریں۔

اپنی رفتار سے آگے بڑھیں اور اپنے
دوستوں اور فیملی کے ساتھ اس کے
متعلق گپ شپ لگائیں۔

اپنے علاقے کی
سروسز کی فہرست
کے لیے کیو آر کوڈ
اسکین کریں



اگر آپ نبرد آزما ہونے کی کوشش کر رہے ہیں، تو LSCFT مینٹل
ہیلتھ کرائسس لائن سے 0800 953 0110 پر بات کریں یا
ویل بیننگ اینڈ مینٹل ہیلتھ ٹیکسٹنگ سروس کو 07860 022 846 پر
HELLO لکھ کر ایک ٹیکسٹ پیغام بھیجیں
یا سمارٹفونز کو 116 123 پر کال کریں



Healthier
Lancashire &
South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport

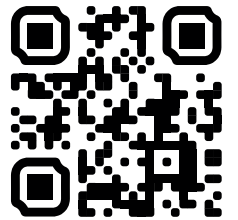
چلیں باتیں کرنا جاری رکھیں



ہمارے پچھلے چند مہینے ناخوشگوار گزرے ہیں
کیونکہ اپنے دوستوں اور فیملی کے ساتھ باقاعدہ
ملاقاتیں نہ کر سکتے تھے۔

کچھ وقت نکالیں اور ان کے
ساتھ نئے معمولات زندگی پر
بات چیت کریں۔

اپنے علاقے کی
سروسز کی فہرست
کے لیے کیو آر کوڈ
اسکین کریں



اگر آپ نبرد آزما ہونے کی کوشش کر رہے ہیں، تو LSCFT مینٹل
ہیلتھ کرائسس لائن سے 0800 953 0110 پر بات کریں یا
ویل بیننگ اینڈ مینٹل ہیلتھ ٹیکسٹنگ سروس کو 07860 022 846 پر
HELLO لکھ کر ایک ٹیکسٹ پیغام بھیجیں
یا سمارٹفونز کو 116 123 پر کال کریں



Healthier
Lancashire &
South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport