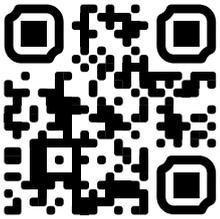


# LET'S KEEP TALKING



پیسوں کے  
مسائل کی  
وجہ سے آپ  
رات کو سو  
نہیں سکتے؟

آپ اکیلے  
نہیں ہیں۔



یہاں سے  
سکین کریں

اپنے علاقے کی سروسز کی فہرست کے لیے



**Lancashire and  
South Cumbria**  
Health and Care Partnership

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

اگر آپ کو پیسوں کا مسئلہ ہو تو  
رات کو جاگنا چھوڑیں اور کسی  
دوست یا کسی اور سے بات کریں۔

اگر آپ نبرد آزما ہونے کی جدوجہد کر رہے ہیں  
تو LSCFT مینٹل ہیلتھ کرائسز لائن کو  
08009530110 پر کال کریں

یا سٹیزنز ایڈوائس [www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk)  
سے رابطہ کریں یا پھر نیشنل ڈیٹ ہیلپ لائن  
سے 08088084000 پر بات کریں