

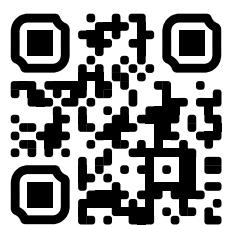
# چلپیں باتیں کرنا جاری رکھیں



کہ اس سال زندگی نے ہمارے  
آپ پھر بھی اس کے باوجود  
ساتھ ایک عجب کھیل کھیلا ہے،

ہیں۔ آگے بڑھیں اور ایسی گپ  
لیئے مفید ثابت ہو سکتی آگے بڑھ سکتے  
ہو۔ شپ لگائیں، جو آپ کے

اپنے علاقے کی  
سرروز کی فربست  
کیوں کیوں اور کوڈ  
اسکین کریں



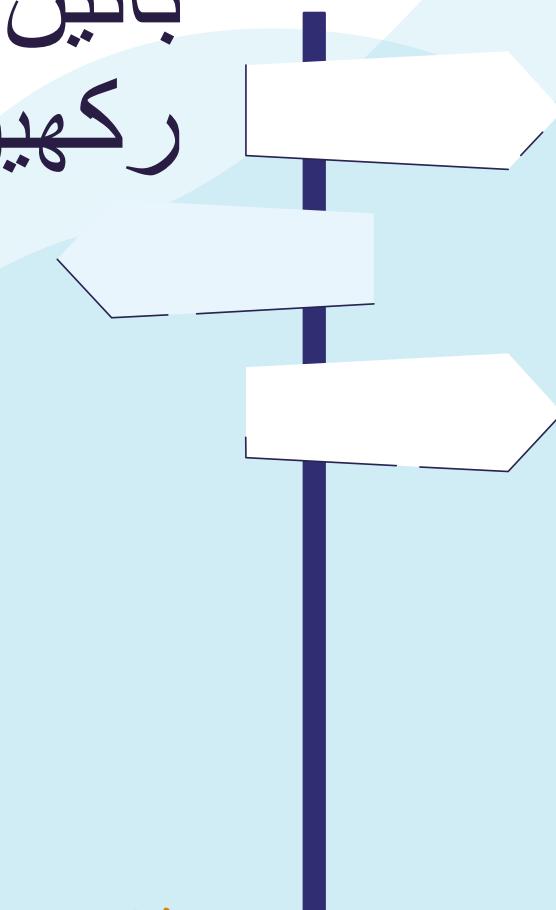
اگر آپ نبرد آزمہ ہونے کی کوشش کر رہے ہیں، تو LSCFT مینٹل  
بیلٹھ کر ائس س لائن سے 0800 953 0110 پر بات کریں یا  
ویل بیئنگ اینڈ مینٹل بیلٹھ ٹیکسٹنگ سروس کو 022 846 07860 پر  
لکھ کر ایک ٹیکسٹ پیغام بھیجیں  
یا سمارٹینز کو 123 116 پر کال کریں



Healthier  
Lancashire &  
South Cumbria

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

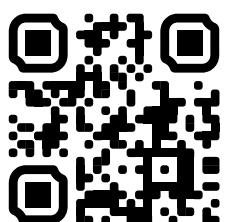
# چلپیں باتیں کرنا جاری رکھیں



چیت کرنے سے ہمیں رینمائی مل  
پر گامزن ہو سکتے دوسروں سے بات  
سکتی ہے اور ہم درست راہ

شخص سے بات چیت کریں جو  
چلنے میں مدد دے سکتا ہیں۔ کسی ایسے  
ہو۔ آپ کو درست سمت میں

اپنے علاقوں کی  
سرروز کی فہرست  
کیجیے کیونکہ کوئی  
اسکین کریں



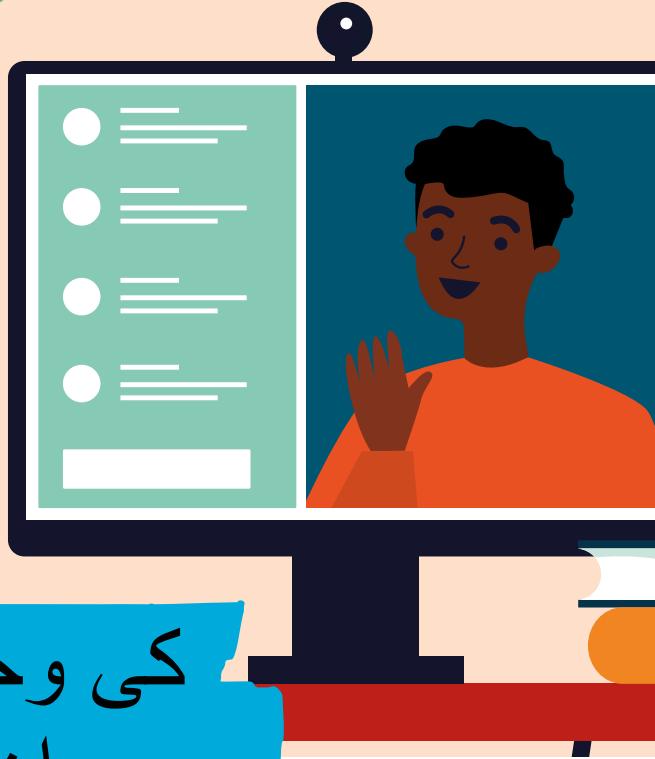
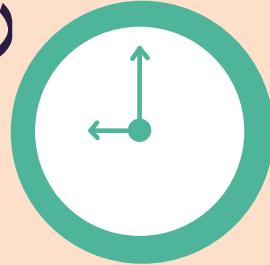
اگر آپ نبرد آزمہ ہونے کی کوشش کر رہے ہیں، تو LSCFT مینٹل  
بیلٹھ کرائیس لائن سے 0800 953 0110 پر بات کریں یا  
ویل بیئنگ اینڈ مینٹل بیلٹھ ٹیکسٹنگ سروس کو 022 846 07860 پر  
HELLO لکھ کر ایک ٹیکسٹ پیغام بھیجیں  
یا سمارٹینڈ کو 123 116 پر کال کریں



Healthier  
Lancashire &  
South Cumbria

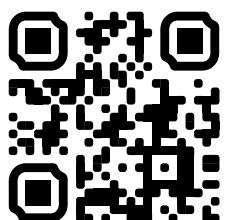
[healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport](http://healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport)

# چلپیں باتیں کرنا جاری رکھیں



کی وجہ سے بمارے اندر کچھ ہیں۔ ان سے باہر اس عالمی وباء بڑی تبدیلیاں رونما ہو چکی

نکلیں اور آگے نکلنے کے راستوں کے بارے میں اپنے پیاروں سے بات چیت کریں۔



اگر آپ نبرد آزمہ ہونے کی کوشش کر رہے ہیں، تو LSCFT مینٹل بیلتھ کرائیس لائن سے 0800 953 0110 پر بات کریں یا ویل بیئنگ اینڈ مینٹل بیلتھ ٹیکسٹنگ سروس کو 022 846 07860 پر HELLO لکھ کر ایک ٹیکسٹ پیغام بھیجیں یا سمارٹینز کو 123 116 پر کال کریں



Healthier  
Lancashire &  
South Cumbria

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

اپنے علاقے کی  
سروسز کی فربست  
کیسے کیوں اور کوڈ  
اسکین کریں

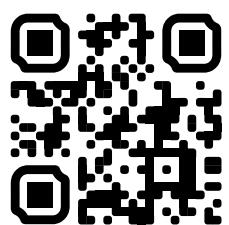
# چلپیں بائیں کرنا جاری رکھیں



کے دوران ہماری صحت اور مالی ہیں۔ بوجہ کو کورونا وائرس بری طرح معاملات متاثر ہوئے

اپنے علاقوں کی سروسز کی فہرست  
کے لیے گیر اور کوڈ  
اسکین کریں

بانٹیں - آپ جن حالات سے گزر رہے ہیں، ان کے بارے میں اپنے کسی دوست یا فیملی ممبر سے بات کریں۔



اگر آپ نبرد آزمہ ہونے کی کوشش کر رہے ہیں، تو LSCFT مینٹل بیلٹھ کر انسس لائن سے 0800 953 0110 پر بات کریں یا ویل بیئنگ اینڈ مینٹل بیلٹھ ٹیکسٹنگ سروس کو 07860 022 846 پر HELLO لکھ کر ایک ٹیکسٹ پیغام بھیجیں یا سمارٹنائز کو 116 123 پر کال کریں



Healthier  
Lancashire &  
South Cumbria

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