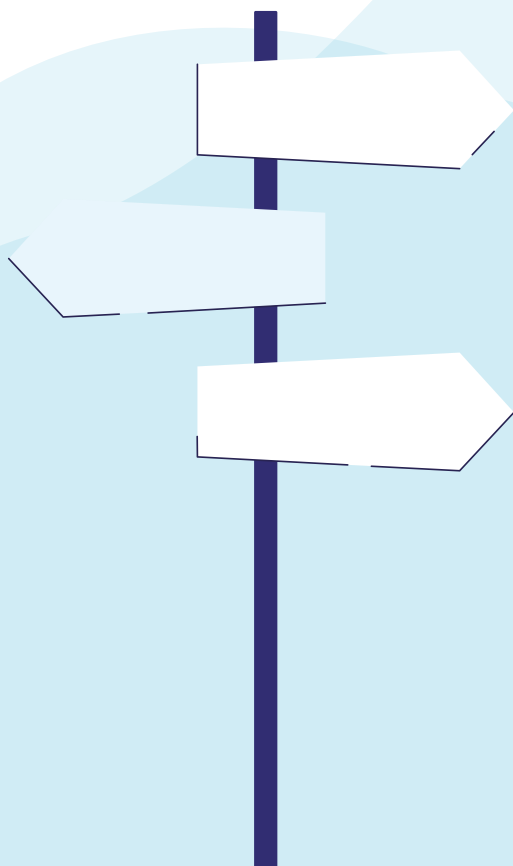




# ROZMAWIAJMY

DRAFT



**Rozmowa z innymi może pomóc zidentyfikować nasze problemy i wskazać nam dobry kierunek.**

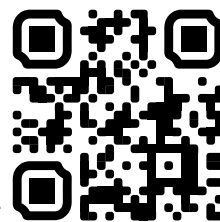
**Porozmawiaj z kimś, kto może pomóc Ci wrócić na właściwe tory**

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

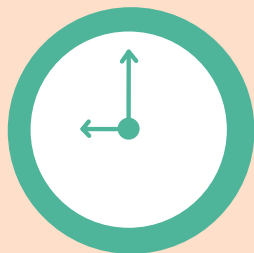
Zeskanuj kod QR, aby sprawdzić zakres usług dostępnych w Twojej okolicy



**Healthier Lancashire & South Cumbria**

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

# ROZMAWIAJMY



**Pandemia wymusiła  
na nas ogromne zmiany.**

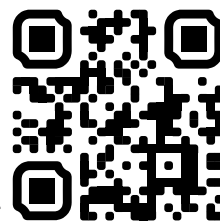
**Uwolnij się od nich  
i porozmawiaj  
z najbliższymi  
o możliwych  
rozwiązaniach.**

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](https://healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport)

# ROZMAWIAMY



**Nasze zdrowie i finanse  
znacznie ucierpiały  
podczas pandemii  
koronawirusa.**

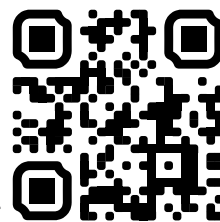
**Rozładuj napięcie i porozmawiaj  
z przyjacielem lub członkiem  
rodziny o tym, co Cię trapi.**

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](https://healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport)