

ROZMAWIAJMY



Bez względu na to, jakim wyzwaniem musieliśmy stawić czoła w tym roku, nadal możesz związać koniec z końcem.

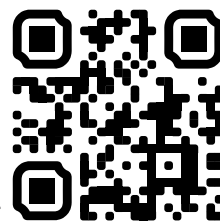
Śmiało, przeprowadź tę rozmowę, którą od tak dawna odkładałeś.

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

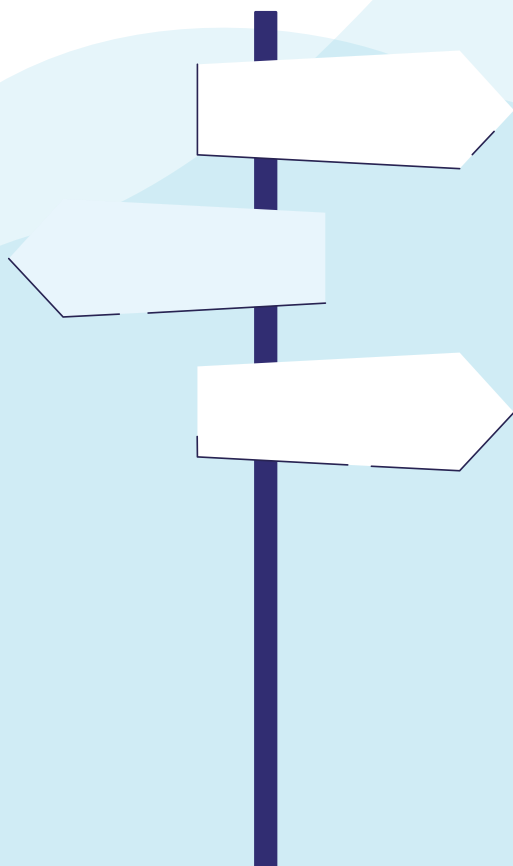
Zeskanuj kod QR, aby sprawdzić zakres usług dostępnych w Twojej okolicy



Healthier Lancashire & South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport

ROZMAWIAJMY



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

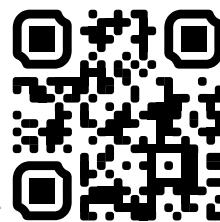
Porozmawiaj z kimś, kto może pomóc Ci wrócić na właściwe tory

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

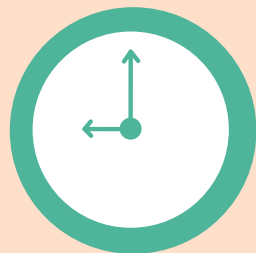
Zeskanuj kod QR, aby sprawdzić zakres usług dostępnych w Twojej okolicy



Healthier Lancashire & South Cumbria

healthierlsc.co.uk/MentalHealthSupport

ROZMAWIAJMY



**Pandemia wymusiła
na nas ogromne zmiany.**

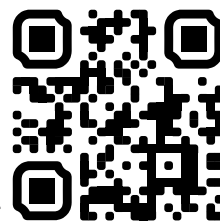
**Uwolnij się od nich
i porozmawiaj
z najbliższymi
o możliwych
rozwiązaniach.**

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

ROZMAWIAJMY



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

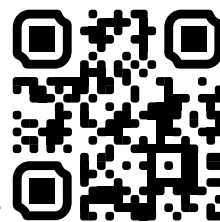
**Rozładuj napięcie i porozmawiaj
z przyjacielem lub członkiem
rodziny o tym, co Cię trapi.**

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