



你還好嗎？



沒關係 ...

花點時間
感到不知所措
壞日子比好日子多
如果你想談談我們在這裡

我們是來幫助你的

It's okay...

NHS

可以和某人說話

SCAN HERE TO
GET IN TOUCH



隨時給我們打電話 on **0121 262 3555**



在線與我們交談 10am-9pm, at birminghammind.org



電子郵件 help@birminghammind.org



來拜訪我們尋求幫助

Erdington (B23 7JG), Northfield (B31 2NS), Solihull (B92 8SY)

我們的電話和聯網也有翻譯的服務

LivingWell
UK

 **Mind**
Birmingham