

ایا بنه یاست؟



هېڅ خبره نه ده که...

یو شېبه وخت ونیسئ. تر فشار لاندې ځان احساس کړئ.
تر بنو ورځو پورې سختې ورځې ډېرې ولرئ.
که غواړئ چې خبرې وکړئ، نو مور دلته یو.

- مور دلته یو څو تاسې سره مرسته وکړو -

هېڅ خبره نه ده که...

NHS

له چا سره خبرې وکړئ

له مور سره د اړیکې
لپاره دا سکڼ کړئ



شپه او ورځ 24 ساعته له 0121 262 3555 سره اړیکه ونیسئ



د سهار له 10 د ماخوستن تر 9 بجو پورې، په
birninghammind.org کې LiveChat



برېښنالیک ولیږئ help@birninghammind.org



د حضورې مرستې تر لاسه کولو لپاره له Talking Spaces څخه
لیدنه وکړئ: Erdington (B23 7JG), Northfield (B31 2NS),
Solihull (B92 8SY)

- مور دلته یو څو تاسې سره مرسته وکړو -

LivingWell
UK

mind
Birmingham