

# মেন্টাল হেলথ হেল্পলাইন

## আপনি কেমন আছেন?

আপনি কি নিজের মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে কিছুটা **হতাশ, উদ্ভিন্ন সন্দেহ** বা শুধু **উদ্ভিন্ন** বোধ করছেন?

যদি তাই হয় আমাদের কল করুন

আমরা এখন **টেলিফোন** এবং **মুখমুখি উভয় সহায়তা** প্রদান করতে পারি\*

বার্মিংহাম বা সোলিহুলে  
বসবাসরত 18+ বয়সের  
প্রত্যেকের জন্য সহায়তা পাওয়া  
যায়



# 0121 262 3555

[help@birminghammind.org](mailto:help@birminghammind.org)

 Birmingham  
for better mental health

চ্যারিটি নং 024372 এবং গ্যারান্টি  
নং 10000906 দ্বারা কোম্পানি

## প্রতিদিন 24 ঘন্টা\* পাওয়া যায়

\*বয়সের উপর নির্ভর করে বেলা ১১ টা থেকে ৯ টার মধ্যে ফোন কল বার্মিংহাম অ্যান্ড সোলিহুল মেন্টাল হেলথ ফাউন্ডেশন ট্রাস্ট অথবা ফরওয়ার্ড থিংকিং বার্মিংহাম রিসিভ করবে।