

## માનસિક સ્વાસ્થ્ય હેલ્પલાઇન (મેન્ટલ હેલ્થ હેલ્પલાઇન)

તમે કેમ છો?

શું તમે થોડું ઉદાસ, બેચેન, મુંઝવણ, અનુભવી રહ્યા છો અથવા સામાની રીતે તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે ચિંતિત છો? હવે અમે ટેલિફોન અને પ્રત્યક્ષ બંને પ્રકારે સમર્થન કરી શકીએ છીએ.

\*ફક્ત એપોઇન્ટમેન્ટ દ્વારા

બર્મિંગહામ અથવા  
સોલિહુલમાં રહેતા, 18+  
વયના કોઈપણ માટે  
સમર્થન ઉપલબ્ધ છે



**0121 262 3555**  
**help@birminghammind.org**

 **Birmingham**  
for better mental health

ચેરીટી નં. 1003906 અને  
કંપની લિમિટેડ બાય ચેરિટી  
નંબર 024372

**દરરોજ 24 કલાક\* ઉપલબ્ધ**

\*ઉંમર પર આધાર રાખીને\*રાત્રે 11 વાગ્યાથી સવારે 9 વાગ્યા સુધીના ફોન કૉલ્સ ઉંમર પર આધાર રાખીને નીચેનામાંથી કોઈ દ્વારા ઉપડવામાં આવશે બર્મિંગહામ એન્ડ સોલિહુલ મેન્ટલ હેલ્થ ફાઉન્ડેશન ટ્રસ્ટ અથવા ફોર્વર્ડ થિંકિંગ બર્મિંગહામ.