

د رواني روغتيا مرستدويه ليکه

څرنگه ياست؟

ايا د ناخوښۍ، اضطراب او په کړکېچن حالت کې د اوسيدو احساس کوئ
او که يوازې د خپلې رواني روغتيا په اړه اندېښمن ياست؟
که همداسې وي نو مور سره اړيکه ونيسئ
اوس کولای شو د **تليفون پر کرښه** او **حضورې خدمات** تاسې ته وړاندې
کړو*

يوازې د اېاينمنټ په اخيستو سره*

هر هغه چا سره مرسته
کېږي چې عمر يې له ۱۸
کالو پورته وي او په
بېرمنگهم يا ساليهول کې
ژوند کوي



0121 262 3555

help@birminghammind.org

 **Mind Birmingham**
for better mental health

خبريه شمېره ۱۰۰۳۹۰۶ او
د ۰۲۴۳۷۲ شمېره ضمانت
درلودونکی
محدود مسووليت لرونکی شرکت

هره ورځ ۲۴ گنټې* د لاسرسي وړ ده

Birmingham & Solihull Mental Health Foundation Trust د شپې له ۱۱ د سهار تر ۹ بجو پورې تليفوني اړيکې ستاسې د عمر سره سم د*
له خوا خرابېږي. **Forward Thinking Birmingham**