

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉਦਾਸ, ਬੇਚੈਨ, ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਸ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਸਹਾਇਤਾ* ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

*ਸਿਰਫ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੁਆਰਾ

ਸਹਾਇਤਾ ਬਰਮਿੰਘਮ ਜਾਂ ਸੋਲੀਹੁੱਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ



0121 262 3555

help@birminghammind.org

 **Mind Birmingham**
for better mental health

ਚੇਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 1003906 ਅਤੇ ਗਾਰੰਟੀ
ਰਾਜੀ ਸੀਮਿਤ ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ 024372

ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ* ਉਪਲਬਧ

*ਰਾਤ ਦੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਉਮਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਰਮਿੰਘਮ ਐਂਡ ਸੋਲੀਹੁੱਲ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ ਜਾਂ ਫਾਰਵਰਡ ਥਿੰਕਿੰਗ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।