

هل أنت بخير؟

لا بأس ...

من التوقف لحظة. أن تغمرك الهموم.
أن تمر عليك الأيام السيئة أكثر من الأيام الجيدة.
إذا كنت ترغب في التحدث، فنحن هنا.

- نحن هنا لمساعدتك -

لا بأس ...

NHS

من التحدث مع شخص ما

امسح هنا
للتواصل معنا



اتصل على مدار الساعة على الرقم 0121 262 3555



الدردشة الحية، من 10 صباحًا حتى 9 مساءً، على
birminghammind.org



البريد الإلكتروني: help@birminghammind.org



قم بزيارة 'Talking Spaces' لتلقي الدعم الشخصي:
اردينغتون (B23 7JG)، نورثفيلد (B31 2NS)،
سوليهور (B92 8SY)

- نحن هنا لمساعدتك -

LivingWell
UK

mind
Birmingham