

# حالتان خوب است؟

## طبیعی است که...

به چند لحظه زمان نیاز داشته باشید. احساس سردرگمی کنید.  
بیشتر از روزهای خوب، روزهای بد داشته باشید.  
اگر می‌خواهید با کسی صحبت کنید، ما اینجا هستیم.

- ما اینجا هستیم تا به شما کمک کنیم -

# ایرادی ندارد...

**NHS**

با کسی صحبت کنید

برای تماس با ما  
این را اسکن کنید



در تمام طول هفته و شبانه روز با 0121 262 3555 تماس بگیرید



LiveChat، از 10 صبح تا 9 شب، در [birminghammind.org](http://birminghammind.org)



فرستادن ایمیل به [help@birminghammind.org](mailto:help@birminghammind.org)



برای دریافت کمک حضوری از Talking Spaces دیدن کنید:  
Erdington (B23 7JG), Northfield (B31 2NS),  
Solihull (B92 8SY)

- ما اینجا هستیم تا به شما کمک کنیم -

**LivingWell**  
UK

**Mind**  
Birmingham