

# Wszystko w porządku?



## Nie ma nic złego w tym, że...

---

Zrobisz sobie przerwę; poczujesz, że coś Cię przytłacza; masz więcej złych dni niż dobrych. Jeśli chcesz porozmawiać, służymy pomocą.

- Chętnie służymy pomocą -

# Nie ma nic złego w tym, że...

# NHS

## z kimś porozmawiasz.

ZESKANUJ, ABY SIĘ  
SKONTAKTOWAĆ



Numer całodobowy 0121 262 3555



Czat na żywo, 10:00–21:00, na stronie  
[birminghammind.org](http://birminghammind.org)



Email [help@birminghammind.org](mailto:help@birminghammind.org)



Odwiedź Talking Spaces, aby uzyskać osobiste  
wsparcie: Erdington (B23 7JG), Northfield  
(B31 2NS), Solihull (B92 8SY)

- Chętnie służymy pomocą -

**LivingWell**  
UK

 **Mind**  
Birmingham