

# Totul este în regulă?



## Este în regulă...

---

Să iei o pauză. Să te simți copleșit(ă).  
Să ai mai multe zile proaste decât bune.  
Dacă vrei să stai de vorbă, suntem aici.

- Suntem aici pentru a te ajuta. -

# Este în regulă...

# NHS

## să vorbești cu cineva

SCANEAZĂ CODUL  
PENTRU A INTRA ÎN  
LEGĂTURĂ CU CINEVA



Sună la 0121 2623555, linie deschisă non-stop



Chat în timp real între 10:00 - 21:00 pe [birminghammind.org](http://birminghammind.org)



E-mail: [help@birminghammind.org](mailto:help@birminghammind.org)



Vizitează unul dintre centrele Talking Spaces pentru consiliere personală: Erdington (B23 7JG), Northfield (B31 2NS), Solihull (B92 8SY)

- Suntem aici pentru a te ajuta. -

**LivingWell**  
UK

 **mind**  
Birmingham