

# Caadi ma tahay adigu?



## Waa caadi...

---

In la qaato daqiiqad. In la dareemo in lagaa tan batay.

In maalmo badan xaaladu cuslaato marka loo barbar dhigo maalmaha kuu wacan.

Haddii aad jeclaan lahayd inaad hadasho, halkaan ayaanu joognaa.

- Waxaanu halkaan u joognaa  
inaanu ku caawino -

# Waa caadi...

# NHS

## in qof lala hadlo

ISKAAN GAREE  
HALKAN SI AAD  
NOOLA XIRIIRTO



Wac 24/7 0121 262 3555



Wada sheekaysi toos ah, 10ka subaxnimo-9ka habeenimo [saddex saac habeenimo], gudaha mareegtan [birminghammind.org](http://birminghammind.org)



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



Booqo Fagaareyaasha Hadalka si aad taageero shakhsi u hesho: Erdington (B23 7JG), Northfield (B31 2NS), Solihull (B92 8SY)

- Waxaanu halkaan u joognaa  
inaanu ku caawino -

**LivingWell**  
UK

 **Mind**  
Birmingham