

24 ঘন্টা বিনামূল্যে মানসিক সাহায্য হেল্পলাইন

টেলিফোন

0808 800 3302

যদি আপনি, বা আপনার যত্নে থাকা কারো মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য জরুরী পরামর্শ বা সহায়তার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনি আমাদের মেন্টাল হেলথ সেন্ট্রাল অ্যাক্সেস পয়েন্টে 24 ঘন্টা, সপ্তাহের সাত দিন বিনামূল্যে এবং আত্মবিশ্বাসের সাথে কল করতে পারেন।

**আপনার প্রয়োজনীয় সহায়তা দেবার
জন্য এখানে রয়েছে।**

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন, এই সার্ভিসটি সময়ে সময়ে ব্যস্ত থাকতে পারে আর আপনার কলের উত্তর পাওয়ার জন্য আপনাকে অপেক্ষা করতে হতে পারে।



জরুরী অবস্থায়

আপনি যদি ক্ষতির তাৎক্ষণিক ঝুঁকির ব্যাপারে উদ্বেগ হন - তাহলে হয় নিজেই অথবা অন্য কেউ - 999 এ ফোন করুন।