

# ਮੁਫ਼ਤ 24 ਘੰਟੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਟੈਲੀਫੋਨ

**0808 800 3302**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੈਂਟਰਲ ਐਕਸੈਸ ਪੌਇੰਟ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਰਥਨ  
ਦਿਲਾਉਣ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।**

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ, ਇਹ ਸੇਵਾ ਕੁਝ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।



**ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ - ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ - ਤੁਰੰਤ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ,  
ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।