

C.A.L.L.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

**ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ
ਵੇਲਜ਼ ਵਾਸਤੇ** ਮਦਦ ਲਾਈਨ

0800 132 737

**81066
ਤੇ HELP
ਲਿਖਕੇ ਭੇਜੋ**

ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਝੱਲ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਚਿੰਤਤ, ਡਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ - ਤਾਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਰਿੰਗ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ।

ਸੀਏਐਲਐਲ ਉਹਨਾਂ ਕਾਲਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਆਖਿਆ ਸੇਵਾ ਭਾਸ਼ਾ ਲਾਈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਵੈਲਸ਼ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ (ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)।

www.callhelpline.org.uk