

Pieejamie atbalsta veidi

Ja esat **KRĪZES SITUĀCIJĀ**, zvaniet:

Savam ģimenes ārstam

Samāriešu apvienībai (24/7)

Bezmaksas tālrunis: **116 123**

ATBALSTS

Text about it (24/7)

Bezmaksas īsziņu tālrunis: **50808**

INFORMĀCIJA

www.yourmentalhealth.ie

Tavas mentālās veselības (HSE) 24/7 infolinija, Bezmaksas tālrunis: **1800 111 888**

www.citizensinformation.ie

www.hse.ie



Apmeklē mūsu mājaslapu:

www.hellohowareyou.info



Translations sponsored by



Sasveicinies un pajautā: Kā Tev klājas?

Hello

SVEIKS

SARUNĀJIES

**IEK-
LAUSIES**

UZZINI

IESPĒJAS

Sasveicinies
un pajautā:
Kā Tev
klājas?

Uzsāc
sarunu ar
šo cilvēku

Aktīvi
ieklausies
cilvēka
sacītajā

Mēģini
atklāt
informāciju
par šo
cilvēku un
viņa jūtām

Atvēli
laiku, lai
pārrunātu
iespējas

Hello

KĀ TEV KLĀJAS?



Mental Health
Ireland