

Parama prieinama

KRIZĒS metu, prašome skambinti:

Jūsų vietinis gydytojas

Samariečiai (24/7)

Nemokamas telefonas: **116 123**

PARAMA

Text about it (24/7)

Bezmokas išsiųtu tālrunis: **50808**

INFORMACIJA

www.yourmentalhealth.ie

Jūsų protinė sveikata (HSE) 24/7 infolinija
Nemokamas telefonas: **1800 111 888**

www.citizensinformation.ie

www.hse.ie



Apsilankykite mūsų tinklapyje:

www.hellohowareyou.info



Translations sponsored by



Sakykite **Sveiki** ir paklauskite: **Kaip laikotės?**

H e l l o

SVEIKI

Sakykite
Sveiki ir
paklauskite
Kaip
laikotės?

**UŽMEGZKITE
RYŠĮ**

Užmegzkite
ryšį su
asmeniu

**KLAUS-
YKITE**

Aktyviai
klausykite
asmens

SUŽINOKITE

Sužinokite
apie
asmenį ir
kaip ji(s)
laikosi

PARINKTYS

Skirkite
laiko kalbėti
parinkčių
tema

Hello

KAIP LAIKOTĖS?



Mental Health
Ireland