

Jeśli przechodzisz KRYZYS,  
zadzwoń

Twój lokalny lekarz rodzinny:

Jūsų vietinis gydytojas

Samarytanie (24/7)

Bezpłatna infolinia: 116 123

## POMOC

Porozmawiaj (24/7)

Bezpłatny SMS: 50808

## INFORMACJE

[www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie)

Infolinia YourMentalHealth (HSE) 24/7  
Bezpłatna infolinia: 1800 111 888

[www.citizensinformation.ie](http://www.citizensinformation.ie)

[www.hse.ie](http://www.hse.ie)



Zajrzyj na naszą witrynę internetową:

[www.hellohowareyou.info](http://www.hellohowareyou.info)



Translations sponsored by



Powiedz **Hello** i zapytaj: **Jak się masz?**

**H e l l o**

**HELLO**

**ZACZNIJ  
ROZMOWĘ**

**SŁUCHAJ**

**DOWIEDZ  
SIĘ CZEGOŚ**

**OPCJE**

Powiedz  
Hello i  
zapytaj Jak  
się masz

Porozmawiaj  
z osobą

Aktywnie  
wsluchaj  
osoby

Dowiedz się  
czegoś o  
osobie i jej  
samopoczuciu

Daj czas na  
omówienie  
opcji

**Hello**  
JAK SIĘ MASZ?



Mental Health  
Ireland