

ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਕੀ COVID-19 ਸੰਕਟ ਕਰਕੇ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



ਟੈਕਸਟ4ਹੋਪ

ਰੋਜ਼ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿੱਠਣ ਦੇ ਵਧੀਆ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਲਚੀਲਾਪਣ ਵਿਕਸਿਤ
ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਹੱਲਾਸੇਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਮਿਆਰੀ ਸੁਨੇਹੇ ਖਰਚੇ
ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਸਬਸਕ੍ਰਾਇਬ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ **HOPE** ਲਿਖ ਕੇ ਭੇਜੋ:

1-855-947-4673 (1-855-947-HOPE)

www.ahs.ca/text4hope



There is no cost to subscribe, however standard message rates may apply. Please check with your mobile provider.