

Обратитесь к «Самаритянину»

SAMARITANS

Shrewsbury

Если вам нужно с кем-то поговорить, мы выслушаем.
Мы не будем вас осуждать и говорить, что делать.

Звоните нам в любое время дня и ночи

Если вам не пришлось идти, вы можете позвонить нам в любое время
бесплатно на любой телефонный номер

Звоните **:116 123**



Нажмите **ЗДЕСЬ** чтоб узнать о нашей линии поддержки больше.

Напишите нам письмо на электронный адрес jo@samaritans.org

Когда вы пишете свои мысли или чувства
это может помочь понять их лучше

Email: jo@samaritans.org

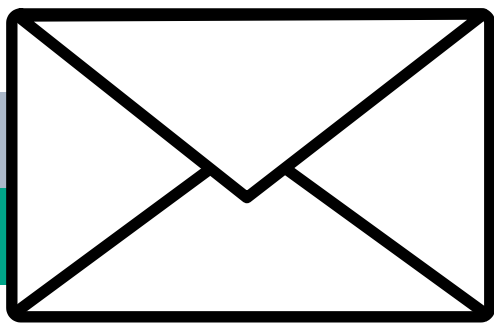
Время ответа: 24 часа. Нажмите **ЗДЕСЬ**, чтоб узнать больше о нашей службе электронной
почты



Напишите нам письмо

Когда вы записываете свои мысли - это помогает их лучше понять

Напишите нам по адресу: Freepost Samaritans Letters



Нажмите на рисунок конверта, чтоб узнать
больше о нашей письменной службе

Приложение для самопомощи «Самаритянин»

Следите за тем, как вы чувствуете и получайте рекомендации относительно того, что вы
можете сделать. Это поможет вам справиться и чувствовать себя лучше, чтоб оставаться в
безопасности во время кризиса.

Попробуйте приложение нажав
на картинку телефона справа

