



# ਸਦਮਾ, ਸੋਗ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਸਦਮੇ, ਸੋਗ, ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਸੰਭਲਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪਰਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 9 99 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ A&E ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

“ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਰੀ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਦਾਸੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਬਿਤਾਏ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।”

N.T.

Tree of Life, Dying Matters ਤੋਂ ਸੁਨੇਹਾ  
ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹਫ਼ਤਾ 2024

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਮੌਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜੋ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ SAMARITANS\* ਨਾਲ 116 123 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

\*ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ Healthy Sandwell ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

☎ 0800 011 4656

☎ 0121 569 5100

🌐 [www.healthysandwell.co.uk](http://www.healthysandwell.co.uk)

## ਸੋਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਵੀ "ਸਹੀ" ਜਾਂ "ਗਲਤ" ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲੋਕ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਇਨਕਾਰ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਹੈ।
- ਗੁੱਸੇ, ਘਬਰਾਹਟ, ਸਦਮੇ, ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੁੰਨਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ।
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਥਕਾਵਟ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਮੂਡ ਬਦਲਣਾ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਚਿੰਤਾ, ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ।
- ਮਿਤਕ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਦੀਆਂ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਕਲਪਨਾਵਾਂ।
- ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ ਕਾਰਨ ਦੋਸ਼ੀ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ।

ਇਹਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਵਾਪਰਨ ਦੇਣਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

## ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ - ਠੀਕ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੈ।
- ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਆਮ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ - ਸੌਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤਾਂ/ਗੁਆਂਢੀਆਂ/ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।
- ਸਬਰ ਰੱਖੋ - ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ; ਸੋਗ ਇੱਕ ਰੋਲਰਕੋਸਟਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

# ਮੁਫਤ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੋਗ ਸਹਾਇਤਾ

ਬੈਨੇਟਸ ਫਿਊਨਰਲਜ਼ - ਗਰੀਫ਼ਚੈਟ:

[www.bennettsfunerals.co.uk/bereavementsupport](http://www.bennettsfunerals.co.uk/bereavementsupport).

ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੋਗ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ। ਸੋਮਵਾਰ

- ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਰਾਤ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ

**ਬਲੈਕ ਕੰਟਰੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ /**

**NHS ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਆਂ:**

ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ  
ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ।

0121 612 66 50 ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 9 - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ

**ਬਲੂ ਕ੍ਰਾਸ:**

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਭਾਵੇਂ ਮੌਤ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵੱਖ ਹੋਣ  
ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਰਾਹੀਂ, ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ।

0800 096 6606

ਈਮੇਲ: [plsmail@bluecross.org.uk](mailto:plsmail@bluecross.org.uk)

ਲਾਈਵ ਚੈਟ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਸੋਮਵਾਰ - ਐਤਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 8.30 - ਸ਼ਾਮ 8.30 ਵਜੇ ਤੱਕ

**CRUSE ਬਰੀਵਮੈਂਟ ਕੇਅਰ:**

ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਾਖਾ (Smethwick): 0121 558 1798

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸ਼ਾਖਾ: 0808 808 1677

**ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਇਨ ਸਿੰਕ**

- ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਜ਼ ਪਲੱਸ:

ਸਿੰਗਲ ਪੁਆਇੰਟ ਆਫ਼ ਐਕਸੈਸ - 07717 680965

ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 9 - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ

• ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਪੰਜਾਬੀ, ਉਰਦੂ, ਬੰਗਾਲੀ, ਯੂਕਰੇਨੀ, ਰੂਸੀ, ਪੋਟੋਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

<https://communitiesinsync.info/ttp-referral>

**ਡੋਰੇਥੀ ਪਾਰਕਸ ਸੈਂਟਰ (ਸਮੇਥਵਿਕ):**

ਲਾਸ ਮੈਟਰਜ਼ - 0121 558 2998

**ਕੈਲੇਡੋਸਕੋਪ ਪਲੱਸ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪਸ (ਵੈਸਟ ਬਰਾਮਵਿਕ)**

ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ - 0121 565 5605

Bereavement Group -

ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਮੰਗਲਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 10.30 ਵਜੇ-ਦੁਪਹਿਰ 12.30 ਵਜੇ

Bereaved by Suicide Group -

ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਤੀਜਾ ਮੰਗਲਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 10.30 ਵਜੇ-ਦੁਪਹਿਰ 12.30 ਵਜੇ

**Murray Hall ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਟਰੱਸਟ:**

ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ: 0121 612 2939

ਸਦਮਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ - ਡਰਾਪ-ਇਨ ਸੈਸ਼ਨ, ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਤੀਜੇ

ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ।

Murray Hall Community Trust, The Bridge Community  
Centre, St Marks Road, Tipton, DY4 0SL

**ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੋਗ ਸੇਵਾ:**

ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਦਮਾ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ  
ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਸਹਾਇਤਾ।

ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ,

ਸ਼ਨੀਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਐਤਵਾਰ: ਬੰਦ

ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0800 0246 121. ਈਮੇਲ: [info@thenbs.org](mailto:info@thenbs.org)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਲਾਈਵ ਚੈਟ ਕਰੋ

**ਰਿਥਿੰਕ ਮੈਨਟਲ ਇਲਨੈੱਸ - ਬਲੈਕ ਕਨਟਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਸਾਈਡ  
ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ:**

0800 008 6516

[blackcountrysupportaftersuicide@rethink.org](mailto:blackcountrysupportaftersuicide@rethink.org)

ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ। ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ

ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਸਦਮੇ ਲਈ ਇੱਕ-ਨਾਲ-ਇੱਕ ਸਦਮੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ,

ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ।

**ਸਰਵਾਈਵਰਜ਼ ਆਫ ਬਰੀਵਮੈਂਟ ਬਾਈ ਸੁਸਾਈਡ (SoBS)**

ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਪੀਅਰ-ਸਹਾ-  
ਇਤਾ: ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਔਨਲਾਈਨ, ਫੋਨ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ।

LGBTQ+, ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਵਰਚੁਅਲ

ਸਮੂਹ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ: 0300 111 5065 ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ

9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ। [www.uksoobs.com/how-](http://www.uksoobs.com/how-we-can-help)

[we-can-help](http://www.uksoobs.com/how-we-can-help)

**Sue Ryder - ਸਦਮੇ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ:**

Sue Ryder ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਦਮੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼  
ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਪੀਅਰ-ਟੂ-ਪੀਅਰ  
ਸਹਾਇਤਾ, ਇਸਦੀ ਸੋਗ ਗਾਈਡ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੇਖ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ  
ਸਾਧਨ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਸੰਬੰਧੀ ਔਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ  
ਚੈਰਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਮੁਫਤ ਹੈ।

[www.sueryder.org/grief-support](http://www.sueryder.org/grief-support)

**ਵਿੰਸਟਨਜ਼ ਵਿਸ਼:**

08088 020 021 ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਬੱਚਿਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ  
ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਮਾਹਰ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ।

ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 8 - ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ

# ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ

ਕੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

**24/7 ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ**

**Samaritans - 116 123** ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਕਿਸੇ ਵੀ  
ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਫਤ  
ਈਮੇਲ: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

**Silverline - 0800 470 8090** ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ,  
ਗੁਪਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾ - ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ।

**ਬਲੈਕ ਕਨਟਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ**  
0800 008 6516 (24/7 Helpline)

**ਦਿਨ/ਸ਼ਾਮ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ**

**Cruse (ਦੇਸ਼ ਵਿਆਪੀ ਸੋਗ ਸਹਾਇਤਾ) 0808 808  
1677** ਸੋਮਵਾਰ, ਬੁੱਧਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 9.30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ  
5 ਵਜੇ ਤੱਕ; ਮੰਗਲਵਾਰ: ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ;  
ਸ਼ਨੀਵਾਰ - ਐਤਵਾਰ: ਬੰਦ

**ਗਰੀਫ਼ ਐਨਕਾਊਂਟਰ - ਗਰੀਫ਼ਟਾਕ ਹੈਲਪਲਾ-  
ਈਨ 0808 802 0111** ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ:  
ਸਵੇਰੇ 9:30 - ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ

**ਕੈਲੇਡੋਸਕੋਪ ਸੈਂਕਚੁਅਰੀ ਹੱਥ (Hope House, West  
Bromwich ਵਿਖੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ)**  
0121 289 6111 or 0121 565 5605 ਸੋਮਵਾਰ  
- ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ: ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ - ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਅਤੇ  
ਐਤਵਾਰ: 12 (ਦੁਪਹਿਰ) - ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ

**Marie Curie - ਮੁਫਤ ਸੋਗ  
ਸਹਾਇਤਾ 0 800 090 2309**  
ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ  
- ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ; ਸ਼ਨੀਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 11  
- ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ