میری حفاظت منصوبہ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | اپنی صورتحال کو محفوظ بنانا. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | اپنے موڈ کو بہتر بنانے یا پرسکون کرنے کے لئے چیزیں |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |   |

|  |  |
| --- | --- |
| آپ کی توجہ ہٹانے والی چیزیں |  |

|  |  |
| --- | --- |
|   | آپ کا ساتھ دینے والے لوگ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|   | ہنگامی پیشہ ورانہ معاونت |

 |



**اس سے گزرنا**

**ابھی اسی وقت**

اگر آپ پریشان ہیں یا خود کو نقصان پہنچانے یا خودکشی کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو آپ کس سے بات کر سکتے ہیں اس کی فہرست بنائیں۔