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۔