

Доступна підтримка:

Якщо ви перебуваєте в кризовій ситуації, зателефонуйте:

До місцевого відділу з надання психологічної допомоги

Самаритяни (24/7)

Безкоштовний телефон: 116 123

## ПІДТРИМКА

Тест про це (24/7)

Смс безкоштовно: 50808

## ІНФОРМАЦІЯ

[www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie)

Цілодобова інформаційна лінія  
YourMentalHealth (HSE) Безкоштовний  
телефон: 1800 111 888

[www.citizensinformation.ie](http://www.citizensinformation.ie)

[www.hse.ie](http://www.hse.ie)



Відвідайте наш веб-сайт:

[www.hellohowareyou.info](http://www.hellohowareyou.info)



Translations sponsored by



# Привітатися і запитати: Як справи?

# Н e l l o

**ВІТАННЯ**

**ЗАЛУЧИТИ**

**СЛУХАЙТЕ**

**ДІЗНАВАТИСЯ**

**ВАРІАНТИ**

Привітайтеся і запитайте як справи?

Спілкуйтеся з людиною

Активно слухайте співрозмовника

Дізнайтеся про людину і його самопочуття

Дайте час обговорити можливі варіанти

**Hello**  
ЯК СПРАВИ?



Mental Health  
Ireland