



Healthy Heads in Trucks & Sheds



# ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਨੂੰ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਸਾਨੂੰ ਮਾਹਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੱਲ ਸੁਣਨ, ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, QR ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

