



মানসিক চাপ অনুভব  
করছেন এবং কারও সাথে  
কথা বলার দরকার আছে?

দয়া করে আমাদের হটলাইনটি  
হোয়াটসঅ্যাপ করুন

 **+65 31384443**

বা আমাদের ভার্চুয়াল কার্ডশেলিং  
ক্লিনিকে সাইন আপ করুন।  
সেশনটি ভিডিও কলের মাধ্যমে পরিচালিত হবে  
এবং আপনি এটি আপনার ডর্মের থেকেই  
অংশগ্রহণ করতে পারবেন

 **[bit.ly/hstok2me](https://bit.ly/hstok2me)**

