

# BOLOH HELPLINE

پشتیبانی از سلامت روحی و روانی بزرگسالانی که در سراسر  
بریتانیا به دنبال پناهندگی هستند

شما می‌توانید از طریق راه‌های زیر با ما تماس بگیرید:

با ما تماس بگیرید

0800 151 2605

به تیم ما ایمیل بزنید

[Boloh.help@barnardos.org.uk](mailto:Boloh.help@barnardos.org.uk)

از طریق چت آنلاین با ما صحبت کنید  
[helpline.barnardos.org.uk](http://helpline.barnardos.org.uk)



## ما چطور می‌توانیم کمک کنیم؟

شما به یک مشاور اختصاصی متصل خواهید شد که در طول چندین  
تماس با شما همکاری خواهد کرد تا مطمئن شود که کسی را برای  
صحبت دارید و به تمامی حمایت‌هایی که نیاز دارید دسترسی پیدا  
می‌کنید. برخی از روش‌هایی که می‌توانیم کمک کنیم عبارتند از:

- گوش دادن به شما و ارائه حمایت عاطفی
- ارائه مشاوره تخصصی در مورد مسائلی که ممکن است با آنها  
روبرو باشید
- ارائه مشاوره رایگان به پناهجویان بزرگسال
- کمک به شما برای دسترسی به کمک از سایر سازمان‌ها
- ارائه حمایت‌های عملی مانند کاپن‌های  
غذایی و دسترسی به دستگاه‌های دیجیتال

**BARNARDOS**

