

احساس تنهایی

تنبلی

غمگین

زود رنج

بد خلق و خوی

گوشه گیر

شما تنها نیستید

مبارزه با افسردگی برای فارسی زبانها

شناسایی و مبارزه با انواع
افسردگی

کار گروهی به مدت شش هفته
با کمک متخصصان

For details about the next workshop please:

Visit our website: www.selfhelpservices.org.uk

Email us: pws.manchester@selfhelpservices.org.uk

Call us: 0161 226 3871

SelfHelp
Improving mental health



NHS