

# Unajihisi ukiwa chini, kuhangaika au una wasiwasi?

## Msaada unapatikana

- 🗨️ Zungumza na GP wako
- 📍 Tembelea [icope.nhs.uk](https://www.icope.nhs.uk)
- ☎️ Piga simu kwa iCope  
kupitia **020 3317 6670**

Pia unaweza kutembelea [camden.gov.uk/mental-health](https://www.camden.gov.uk/mental-health)  
au piga simu kwa **020 7974 4444 (option 9)**.



Skani kwa  
maelezo zaidi