

# در این مواقع اگر کمی هم نامطمئن باشید، اشکالی ندارد.

شاید کمی فشار روحی،  
اضطراب یا اندوه باشد.



اگر این احساسات بیش از حد افزایش  
یافت یا مدتی ادامه پیدا کرد چه کنیم؟  
هرچه سریعتر به HeadtoHelp پیوندید،  
احساس بهتری خواهید داشت.

**تماس تلفونی 1800 595 212**

و بهترین حمایت صحتی روحی  
را برای خود پیدا کنید.





با بهترین خدمات  
برای خود وصل  
شوید

ممکن است که  
تداوی و حمایت  
از شما از طریق  
خدمات موجود  
یا یکی از مراکز  
HeadtoHelp  
درست شود.



سطح کمکی که به  
آن ضرورت دارید را  
مشخص کنید

چنانچه مدتی  
است که احساس  
ناراحتی داشته  
اید یا علائمی  
دارید که زندگی  
شما فشار بر صحت  
جسمانی یا روابط  
تان وارد کرده، ما  
می توانیم شما را  
به سمت خدماتی  
که می تواند به  
شما کمک کند،  
راهنمایی نماییم.



صحبت  
کنید

یک فرد مسلکی  
صحتی سوالاتی را  
از شما پرسان می  
کند. معلوماتی  
که شما ارائه می  
دهید به ما کمک  
می کند. که کدام  
نوع حمایت به  
ضرورتهای فعلی  
شما مناسب است.

HeadtoHelp یک مرکز خدمات برای شرایط بحران نمی باشد. سنی  
که هب به کمک عاجل دارید یا در معرض آسیب رساندن به خود یا  
دیگران هستید، لطفا با شماره 000 به تماس شوید.

HeadtoHelp یک خدمات رایگان است که برای ویکتوریایی ها در  
هر ینس راچد پریشانی یا تکلیفهای روانی است، می باشد.

HeadtoHelp در صورت توصیه به سایر خدمات دارای فیس،  
وضعیت مالی فرد را در نظر خواهد داشت.

تیم های ما به شمول نرسهای خدمات صحتی روحی، مددکاران  
اجتماعی، همکاران، مددکاران در زمینه مشروبات الکلی و سایر  
مواد مخدر و سایر افراد مسلکی صحتی متحد می باشد که با  
داکترهای عمومی و روانشناسان همکاری می کنند تا از طریق  
خط صحت تلفونی یا در یک مرکز تداوی از شما حمایت نمایند.

برای کسب معلومات بیشتر با شماره 1800 595 212  
به تماس شوید و یا از [headtohelp.org.au](http://headtohelp.org.au) دیدن  
کنید.

**phn**

An Australian Government Initiative



Australian Government