

**Σε τέτοιους δύσκολους καιρούς  
είναι φυσιολογικό να  
αισθάνεσθε λίγο  
αβέβαιοι.**

**Ίσως λίγο αγχωμένοι,  
ανήσυχoi ή λυπημένοι.**



Αλλά τι γίνεται αν αυτά τα συναισθήματα  
διογκωθούν ή συνεχιστούν για κάποιο διάστημα;

Όσο πιο γρήγορα επικοινωνήσετε με την  
HeadtoHelp, τόσο καλύτερα θα αισθανθείτε.

**Καλέστε το 1800 595 212**

και βρείτε την καλύτερη υποστήριξη ψυχικής  
υγείας για τον εαυτό σας.

**Συζητήστε**

Ένας επαγγελματίας φροντίδας υγείας θα σας κάνει ερωτήσεις. Οι πληροφορίες που θα δώσετε θα μας βοηθήσουν να καταλάβουμε τι είδος στήριξη μπορεί να είναι η καλύτερη για τις τωρινές ανάγκες σας.

**Αποφασίστε το επίπεδο βοήθειας που χρειάζεστε**

Εάν αισθάνεστε για αρκετό καιρό αγχωμένοι, ή έχετε συμπτώματα που αρχίζουν να έχουν επιπτώσεις στη ζωή, στη σωματική υγεία ή στις σχέσεις σας, μπορούμε να σας κατευθύνουμε σε υπηρεσίες που μπορούν να βοηθήσουν.

**Συνδεθείτε με την καλύτερη υπηρεσία για εσάς**

Η θεραπεία και η στήριξή σας μπορεί να οργανωθεί μέσω υφιστάμενων υπηρεσιών ή μέσω ενός εκ των κέντρων της HeadtoHelp.

**Η HeadtoHelp δεν είναι υπηρεσία έκτακτης ανάγκης. Εάν χρειάζεστε άμεση βοήθεια ή κινδυνεύετε να κάνετε βλάβη στον εαυτό σας ή σε άλλα άτομα, παρακαλείστε να καλέσετε το 000.**

Η HeadtoHelp είναι μια δωρεάν υπηρεσία που παρέχεται στους κατοίκους της Βικτώριας κάθε ηλικίας που μπορεί να βιώνουν άγχος ή προβλήματα ψυχικής υγείας.

Η HeadtoHelp θα λάβει υπόψη την οικονομική κατάσταση ενός ατόμου αν συστήσει άλλες υπηρεσίες με χρέωση.

Οι ομάδες μας περιλαμβάνουν νοσηλευτές ψυχικής υγείας, κοινωνικούς λειτουργούς, εργαζομένους που βιώνουν παρόμοια προβλήματα, εργαζομένους σε ζητήματα αλκοόλ και ναρκωτικών και άλλους παραϊατρικούς επαγγελματίες που συνεργάζονται με γενικούς γιατρούς (GP) και ψυχολόγους για να σας στηρίξουν μέσω τηλεϊατρικής ή επί τόπου σε κέντρο.

**Για να μάθετε περισσότερα καλέστε το 1800 595 212 ή επισκεφθείτε το [headtohelp.org.au](https://headtohelp.org.au)**

**Australian Government**

An Australian Government Initiative

Η HeadtoHelp είναι μια πρωτοβουλία συνεργασίας των Δικτύων Πρωτοβάθμιας Υγείας της Βικτώριας [Victoria's Primary Health Networks] και χρηματοδοτείται από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση [Australian Government].