国内外事件让您身心俱疲?

很多人都和您一样

负面新闻会侵蚀您的身心健康。

学会照顾好自己:

- 仅关注靠谱的新闻
- 暂时不要去看新闻和社交媒体
- 全身心投入滋养身心的活动:
  散步、发展爱好，或保持规律睡眠。

如果您感到难以承受，请主动寻求帮助:

- 和信赖的人聊聊
- 咨询您的家庭医生
- 拨打 Transcultural Mental Health Line (跨文化心理健康热线):
  1800 648 911 (工作日 9:00-16:30)
- 拨打 Witness to War (战争见证) 热线:
  1800 845 198 (工作日 10:00-19:00)
- 拨打 Lifeline (生命热线): **13 11 14** (全天24小时)
  -如需翻译服务，请先致电 **131 450** 联系 TIS。

浏览多语种健康资料，请访问:
www.mhcs.health.nsw.gov.au

NSW