

Osjećate li preopterećenost zbog lokalnih i inozemnih događaja?

Niste sami

Uznemirujuće vijesti i slike mogu utjecati na Vaše zdravlje i blagostanje.

Brinite o sebi:

- Pratite pouzdane izvore vijesti
- Odmorite se od vijesti i društvenih mreža
- Usmjerite se na aktivnosti koje podržavaju Vaše blagostanje
-otidite u šetnju, radite nešto u čemu uživajte i održavajte redovitu rutinu spavanja.

Ako osjećate preopterećenost, potražite pomoć:

- Porazgovarajte s nekim kome vjerujete
- Porazgovarajte sa svojim obiteljskim liječnikom
- Nazovite Transcultural Mental Health Line (Transkulturalnu telefonsku službu za duševno zdravlje):
1800 648 911 (radnim danom od 9:00 do 16:30)
- Nazovite Witness to War (Svjedok rata):
1800 845 198 (radnim danom od 10:00 do 19:00)
- Nazovite Lifeline (Lifeline): **13 11 14** (24 sata dnevno)
-nazovite TIS na **131 450** za pomoć s jezikom.

Za višejezične informacije o zdravlju posjetite:
www.mhcs.health.nsw.gov.au

