آیا به خاطر اتفاقات داخلی و خارجی احساس سراسیمگی می کنید؟

شما تنها نیستید

اخبار و تصاویر پریشان کننده می تواند صحت و جانجوری شما را تحت تأثیر قرار دهد.

مواظب خودتان باشید:

- از منابع خبری مورد اعتماد پیروی کنید
- با پرهیز از اخبار و رسانه های اجتماعی، به خود استراحتی بدهید
- روی فعالیت هایی تمرکز کنید که جانجوری شما را حمایت نماید – قدمی بزنید، کاری که برای تان لذت بخش است انجام دهید، و خواب منظم خود را برقرار نگه دارید.

اگر احساس می کنید سراسیمه شده اید، کمک بخواهید:

- با فرد مورد اعتمادتان صحبت کنید
- با داکتر فامیلی خود صحبت کنید
- به Transcultural Mental Health Line (به خط صحت روانی فرا فرهنگی) تیلفون کنید: **1800 648 911** (روزهای کاری هفته از ساعت 9:00 صبح تا 4:30 بعد از ظهر)
- به Witness to War (شاهد جنگ) تیلفون کنید: **1800 845 198** (روزهای کاری هفته از ساعت 10:00 صبح تا 7:00 بعد از ظهر)
- به Lifeline (لایفلاین) تیلفون کنید: **13 11 14** (24 ساعت شبانه روز)
به TIS شماره **131 450** برای خدمات ترجمانی به تماس شوید.

برای معلومات در باره صحت چند فرهنگی،
از ویبسایت زیر دیدن کنید: **www.mhcs.health.nsw.gov.au**

NSW