کیا پریشان کُن مقامی اور بیرون ملک حالات کی وجہ سے آپ پر برا اثر پڑ رہا ہے؟

آپ اکیلے نہیں ہیں

دکھ پہنچانے والی خبریں اور وڈیوز/تصاویر آپ کی صحت اور سکون کو متاثر کر سکتی ہیں۔

اپنا خیال رکھیں:

- خبروں کے لیے معتبر ذرائع دیکھیں
- کچھ عرصے کے لیے خبروں اور سوشل میڈیا سے وقفہ لیں
- ان سرگرمیوں پر توجہ دیں جن سے آپ کو سکون ملتا ہے – جیسے پیدل چلیں، خوشی دلانے والے کام کریں اور نیند کا باقاعدہ معمول رکھیں۔

اگر پریشانی کی وجہ سے آپ پر برا اثر پڑ رہا ہے تو مدد حاصل کریں:

- اپنے بھروسے کے کسی شخص سے بات کریں
- اپنے فیملی ڈاکٹر سے بات کریں
- Transcultural Mental Health Line (مختلف کلچروں کے لوگوں کے لیے ذہنی صحت کی فون لائن) کو کال کریں: **1800 648 911** (پیر تا جمعہ، صبح 9:00 بجے سے شام 4.30 بجے)
- Witness to War (جنگوں سے متاثر لوگ) کو کال کریں: **1800 845 198** (پیر تا جمعہ، صبح 10:00 بجے سے شام 7:00 بجے)
- Lifeline (خودکشی کی روک تھام کی سروس) کو کال کریں: **13 11 14** (روزانہ 24 گھنٹے) – ترجمے کی مدد کے لیے **131 450** پر TIS کو کال کریں۔

مختلف زبانوں میں صحت کے متعلق معلومات کے لیے دیکھیں: **www.mhcs.health.nsw.gov.au**

NSW