آیا غرق د اندوه از اتفاقات محلی و خارجی موشین؟

شمو تانا نیستین

عکس و اخبار آزاردهنده میتنه که سر صحت و تندرسی تاثیر دیشته باشه.

متوجه از خود خو باشین:

- اخبار قابل اعتماد ره بخوانین
- از اخبار و سایت های اجتماعی وقفه بیگرین
- روی سرگرمی های که قد تندرستی شیم کمک مونه توجه دیشته باشین مثل قدم زدو، کارای که شمو دوست دیرین انجام بیدین، و یک وقت خواب منظم دیشته باشین.

اگه شمو غرق د اندوه استین، کمک بیگرین:

- قد یک نفر توره بوگین که شمو سر شی اعتماد دیرین
- قد داکتر فامیلی خو توره بوگین
- بلدی Transcultural Mental Health Line (خط تیلفونی صحت روانی چند فرهنگی) د شماره **1800 648 911** (روز هفته از سات 9 صبح تا 4:30 بیگاه) زنگ بزنین
- بلدی Witness to War (شاهد جنگ):
د شماره **1800 845 198** (روز هفته از سات 10 صبح تا 7 بیگاه) زنگ بزنین
- بلدی Lifeline (خط نجات) د شماره **13 11 14** (24 سات د هفته) زنگ بزنین
بلدی TIS د شماره **131 450** بلدی کمک قد زیبو زنگ بزنین.

NSW

بلدی مالومات صحی چند فرهنگی د ویب سایت
www.mhcs.health.nsw.gov.au سربزنین