

क्या आप स्थानीय और विदेशी घटनाओं को लेकर बहुत अधिक तनाव महसूस कर रहे हैं?

ऐसा महसूस करने वाले आप अकेले व्यक्ति नहीं हैं

परेशानी पैदा करने वाली खबरें और तस्वीरें आपके स्वास्थ्य एवं सकुशलता को प्रभावित कर सकती हैं।

अपना ध्यान रखें:

- खबरों के विश्वसनीय स्रोतों को फॉलो करें
- खबरों और सोशल मीडिया से ब्रेक लें
- ऐसी गतिविधियों पर ध्यान दें जो आपकी सकुशलता में सहायता दें
 - जैसे कि सैर करना, वह काम करना जिसे करके आपको आनन्द आता है, और सोने-उठने के नियमति समय रखना।

यदि आप बहुत अधिक तनाव महसूस कर रहे हैं, तो सहायता के लिए संपर्क करें:

- अपने किसी विश्वसनीय व्यक्ति से बात करें
- अपने फैमिली डॉक्टर से बात करें
- Transcultural Mental Health Line (पार-सांस्कृतिक मानसिक स्वास्थ्य सेवा) को कॉल करें: **1800 648 911** (सोमवार से शुक्रवार सुबह 9:00 बजे से शाम 4:30 बजे)
- Witness to War (विटनेस टू वार) को कॉल करें: **1800 845 198** (सोमवार से शुक्रवार सुबह 10:00 बजे से शाम 7:00 बजे)
- Lifeline (लाइफलाइन) को कॉल करें: **13 11 14** (प्रतिदिन 24 घंटे)
 - भाषा संबंधी सहायता के लिए TIS को **131 450** पर कॉल करें।

बहुभाषी स्वास्थ्य जानकारी के लिए, इस वेबसाइट पर जाएँ:

www.mhcs.health.nsw.gov.au

