

តើមានអារម្មណ៍លើសលប់ចំពោះ ព្រឹត្តិការណ៍ក្នុងតំបន់ និងក្រៅប្រទេសឬ?

អ្នកមិនឯកោទេ

ព័ត៌មាន និងរូបភាពនានាដែលធ្វើឱ្យកើតទុក្ខព្រួយ អាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាព
និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នក។

ថែរក្សាខ្លួនអ្នក៖

- តាមដានប្រភពព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបាន
- សម្រាកពីព័ត៌មាន និងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម
- ផ្តោតលើសកម្មភាពនានាដែលគាំទ្រសុខុមាលភាពរបស់អ្នក
- ទៅដើរលេង ធ្វើអ្វីដែលអ្នករីករាយ និងរក្សាទម្លាប់គេងធម្មតា។

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍លើសលប់ សូមទាក់ទងសម្រាប់ជំនួយ៖

- និយាយជាមួយនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត
- និយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតប្រចាំគ្រួសាររបស់អ្នក
- ហៅទូរសព្ទទៅ Transcultural Mental Health Line (បណ្តាញទូរសព្ទឆ្លងវប្បធម៌ផ្នែក
សុខភាពផ្លូវចិត្ត)៖ **1800 648 911** (ថ្ងៃក្នុងសប្តាហ៍ ម៉ោង 9:00 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 4:30 ល្ងាច)
- ហៅទូរសព្ទទៅ Witness to War (សាក្សីពីសង្គ្រាម)៖
1800 845 198 (ថ្ងៃក្នុងសប្តាហ៍ ម៉ោង 10:00 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 7:00 យប់)
- ហៅទូរសព្ទទៅ Lifeline (បណ្តាញទូរសព្ទសង្គ្រោះជីវិត)៖ **13 11 14** (24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ)
- ហៅទូរសព្ទទៅ TIS តាមលេខ **131 450** សម្រាប់ជំនួយភាសា។

សម្រាប់ព័ត៌មានសុខភាពពហុភាសា សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ៖
www.mhcs.health.nsw.gov.au

