

Да ли се осећате оптерећеним под утицајем локалних и страних догађања?

Нисте сами

Потресне вести и слике могу да утичу на ваше здравље и благостање.

Водите рачуна о себи:

- Пратите поуздане изворе вести
- Направите паузу у гледању вести и праћењу друштвених мрежа
- Усредсредите се на активности које доприносе вашем благостању – идите у шетњу, радите нешто у чему уживате, и трудите се да идете на спавање у исто време.

Ако се осећате оптерећеним, тражите помоћ:

- Разговарајте са неким у кога имате поверење
- Разговарајте са вашим доктором
- Назовите Transcultural Mental Health Line (Телефонску службу за ментално здравље људи из различитих културних и језичких средина): на **1800 648 911** (радним данима од 9:00 до 16:30 часова)
- Назовите Witness to War (Сведок рата): на **1800 845 198** (радним данима од 10:00 до 19:00 часова)
- Назовите Lifeline (Телефонску службу за подршку): на **13 11 14** (24 сата на дан) - назовите TIS на 131 450 за преводачку помоћ

За здравствене информације на вашем језику, посетите:
www.mhcs.health.nsw.gov.au

