

# ¿Se siente abrumado por los eventos locales y extranjeros?

## No se encuentra solo

Las noticias e imágenes angustiosas pueden afectar su salud y bienestar.

### Cuídese:

- Siga fuentes de noticias confiables
- Tómese un descanso de las noticias y redes sociales
- Enfóquese en actividades que apoyan su bienestar:
  - ir a caminar, hacer cosas que disfruta,
  - y mantener una rutina de sueño regular.

### Busque ayuda si se siente abrumado:

- Hable con alguien de confianza
- Hable con su médico de cabecera
- Llame a Transcultural Mental Health Line (Línea Transcultural de Salud Mental): **1800 648 911** (Días laborables de 9:00am a 4:30pm)
- Llame a Witness to War (Testigo de la Guerra): **1800 845 198** (Días laborables de 10:00am a 7:00pm)
- Llame a Lifeline (Línea de vida): **13 11 14** (24 horas al día)
  - llame a TIS al **131 450** para recibir ayuda con el idioma.

Para ver información multicultural sobre la salud, visite: [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

