

Je, unahisi kuzidiwa na matukio ya ndani na nje ya nchi?

Hauko peke yako

Habari na picha zenye kuhuzunisha zinaweza kuathiri afya na ustawi wako.

Jitunze mwenyewe:

- Fuata vyanzo vya habari vya kuaminika
- Pumzika kutoka kwa habari na mitandao ya kijamii
- Zingatia shughuli zinazosaidia ustawi wako -kutembea, kufanya kitu unachofurahia, na kudumisha utaratibu wa kawaida wa kulala.

Ikiwa unahisi kuzidiwa, tafuta msaada:

- Zungumza na mtu unayemwamini
- Ongea na daktari wako wa familia
- Piga simu kwa Transcultural Mental Health Line (Simu ya Afya ya Kiakili ya Tamaduni): **1800 648 911** (Siku za wiki saa3:00 asubuhi hadi saa10:30 jioni)
- Piga simu kwa Witness to War (Shahidi wa Vita): **1800 845 198** (Siku za wiki saa 4:00 asubuhi hadi saa 1:00 jioni)
- Piga simu kwa Lifeline (Lifeline): **13 11 14** (saa 24 kwa siku) -piga simu kwa TIS kwa **131 450** ili kupata msaada wa lugha.

Kupata maelezo ya lugha nyingi, tembelea kwa: www.mhcs.health.nsw.gov.au

