

# في مثل هذه الأوقات، لا بأس من أن تكونوا غير متأكدين بعض الشيء.

ربما تكونون متوترين قليلاً  
أو قلقين أو حزينين.



لكن ماذا لو زادت هذه المشاعر كثيراً أو استمرت لفترة؟  
كلما أسرعتم في الذهاب إلى HeadtoHelp ، ستشعرون بتحسن.

**اتصلوا على الرقم 1800 595 212**

واعثروا على أفضل دعم للصحة العقلية لكم.

لمعرفة المزيد اذهبوا إلى [headtohelp.org.au](http://headtohelp.org.au)



**HeadtoHelp**