

在这样的时期，
有点疑惑不安的感觉是正常的。

也许觉得有点压力、
焦虑或难过。



但如果这些感觉太过强烈或持续较长时间，那该怎么办？

您越早使用HeadtoHelp 的服务，就会感觉越好。

请致电 1800 595 212

以获得适合您的最佳精神健康支持服务。

如需了解更多信息，请浏览网站：headtohelp.org.au



HeadtoHelp