

**Σε τέτοιους δύσκολους
καιρούς,
είναι φυσιολογικό να
αισθάνεσθε λίγο αβέβαιοι.**

**Ίσως λίγο αγχωμένοι,
ανήσυχοι ή λυπημένοι.**



Αλλά τι γίνεται αν αυτά τα συναισθήματα
διογκωθούν ή συνεχιστούν για κάποιο διάστημα;
Όσο πιο γρήγορα επικοινωνήσετε με την HeadtoHelp, τόσο καλύτερα θα αισθανθείτε.

Καλέστε το 1800 595 212

και βρείτε την καλύτερη υποστήριξη ψυχικής υγείας για τον εαυτό σας.

Για να μάθετε περισσότερα επισκεφθείτε το headtohelp.org.au

