

ਅਜਿਹੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਸ਼ਾਇਦ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ,
ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਜਾਂ ਉਦਾਸ।



ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ,
ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?
ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ **HeadtoHelp** ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਓਨਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

1800 595 212 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਵਧੇਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ headtohelp.org.au

