

Vào những lúc như thế này, cảm thấy bấp bênh là chuyện bình thường.

Không chừng hơi căng thẳng,
lo lắng hoặc buồn bã.



Nhưng nếu những cảm xúc này trở nên thái quá
hoặc kéo dài trong một thời gian thì sao?

Tìm đến HeadtoHelp, càng sớm chừng nào, quý vị càng cảm thấy nhẹ nhõm hơn chừng nấy.

Hãy gọi số 1800 595 212

và nhờ giúp đỡ tốt nhất về sức khỏe tâm thần cho bản thân quý vị.

Muốn tìm hiểu thêm, hãy truy cập headtohelp.org.au

