

# इस तरह के समय में, थोड़ा अनिश्चित होना सामान्य है।

शायद थोड़े तनावग्रस्त, बेचैन या उदास।



परन्तु यदि ये भावनाएँ ज़रूरत से अधिक हो जाएँ या थोड़े समय के लिए चलती रहें तो क्या? जितनी जल्दी आप HeadtoHelp के पास जाएँगे, आप उतना ही बेहतर महसूस करेंगे।

**1800 595 212 पर फोन करें**

और अपने लिए सर्वश्रेष्ठ मानसिक स्वास्थ्य समर्थन का पता लगाएँ।

और अधिक जानकारी के लिए यह देखें [headtohelp.org.au](http://headtohelp.org.au)

