

در چنین زمان هایی، ایرادی ندارد که کمی نامطمئن باشید.

شاید تا حدی استرس،
اضطراب یا اندوه داشته باشید.



اما اگر این احساسات بیش از حد افزایش
یابد یا مدتی ادامه پیدا کند چه کنیم؟
هرچه زودتر به HeadtoHelp پیوندید،
احساس بهتری خواهید داشت.

با شماره 1800 595 212 تماس بگیرید

و بهترین حمایت های سلامت
روان را برای خود پیدا کنید.





**با بهترین خدمات
برای خود ارتباط
بگیرید**

خدمات درمانی و حمایتی شما ممکن است از طریق خدمات موجود یا یکی از مراکز HeadtoHelp سازماندهی گردد.



**سطح کمک مورد
نیاز خود را تعیین
کنید**

چنانچه مدتی است که احساس ناراحتی داشته اید یا علائمی دارید که بر زندگی، سلامت جسمانی یا روابط تان تأثیر می گذارند، ما می توانیم شما را به سمت خدماتی که می توانند به شما کمک کند، راهنمایی نماییم.



**گفتگو
کنید**

یک متخصص درمانی از شما سوالاتی می پرسد. اطلاعاتی که شما ارائه می دهید به ما کمک می کند درک کنیم که چه حمایت هایی ممکن است به بهترین شکل نیازهای کنونی شما را برآورده کند.

HeadtoHelp یک مرکز خدماتی برای شرایط بحرانی نمی باشد. چنانچه به کمک فوری نیاز دارید یا در معرض آسیب رساندن به خود یا دیگران هستید، لطفاً با شماره 000 تماس بگیرید.

HeadtoHelp خدماتی رایگان است که برای اهالی ویکتوریا، در هر سنی که ممکن است دچار پریشانی یا بیماری روانی شوند، موجود می باشد.

در صورت توصیه سایر خدمات دارای هزینه، HeadtoHelp وضعیت مالی فرد را در نظر خواهد داشت.

گروه های ما شامل پرستاران سلامت روان، مددکاران اجتماعی، کارمندان همتا، مددکاران در زمینه مشروبات الکلی و سایر مواد مخدر و سایر متخصصان پیرایشگی می باشد که با پزشکان عمومی و روانشناسان همکاری می کنند تا از طریق خط سلامت تلفنی یا در یک مرکز درمانی از شما حمایت نمایند.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره 1800 595 212 تماس بگیرید یا به آدرس headtohelp.org.au مراجعه نمایید.

phn

An Australian Government Initiative



Australian Government