

# इन समयों में, कुछ अनिश्चित सा होना ठीक है।

शायद थोड़ा तनावग्रस्त,  
चिंतित या उदास।






लेकिन क्या होगा अगर ये भावनाएं बहुत अधिक  
बढ़ जाएं या कुछ समय तक चलती जाएं?

जितना जल्दी आप HeadtoHelp करेंगे,  
उतना ही बेहतर महसूस करेंगे।

**कॉल 1800 595 212**

और अपने लिए श्रेष्ठ मानसिक  
स्वास्थ्य सपोर्ट पाएं।



 <b>बातचीत करें</b>	 <b>अपनी ज़रूरत के अनुसार मदद के स्तर का निर्धारण करें</b>	 <b>अपने लिए सर्वश्रेष्ठ सेवा से जुड़े</b>
<p>एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर आपसे सवाल पूछेगा। आपके द्वारा प्रदान की जाने वाली जानकारी हमें यह समझने में सहायता करेगी कि आपकी वर्तमान आवश्यकताओं के लिए कौन सी सपोर्ट सबसे उपयुक्त हो सकती है।</p>	<p>यदि आपने कुछ समय के लिए व्यथित महसूस किया है, या ऐसे लक्षण हैं जो आपके जीवन, शारीरिक स्वास्थ्य या रिश्तों को प्रभावित करना शुरू कर रहे हैं, तो हम आपको ऐसी सेवाओं के लिए निर्देशित कर सकते हैं जो आपकी सहायता कर सकती हैं।</p>	<p>आपका उपचार और सपोर्ट मौजूदा सेवाओं या HeadtoHelp हब में से एक के माध्यम से आयोजित किया जा सकता है।</p>

**HeadtoHelp कोई संकटकालीन सेवा नहीं है। यदि आपको तत्काल सहायता की आवश्यकता है या अपने आप को या दूसरों को नुकसान का खतरा है, तो कृपया 000 पर कॉल करें।**

HeadtoHelp किसी भी उम्र के विक्टोरियन लोगों के लिए खुली एक मुफ्त सेवा है जो मानसिक अस्वस्थता का अनुभव कर रहे हों या व्यथित हों।

अन्य शुल्क-अदा किए जाने वाली सेवाओं की यदि सिफारिश की जाती है तो HeadtoHelp उस व्यक्ति की वित्तीय स्थिति पर विचार करेगा।

हमारी टीमों में मानसिक स्वास्थ्य नर्स, सामाजिक कार्यकर्ता, सहकर्मी कार्यकर्ता, शराब और अन्य नशीली दवाओं के कर्मचारी, और अन्य संबद्ध स्वास्थ्य पेशेवर शामिल हैं जो जीपी और मनोवैज्ञानिकों के साथ मिलकर टेलीहेल्थ द्वारा या हब पर ऑनसाइट सपोर्ट करते हैं।

**अधिक जानने के लिए 1800 595 212 पर कॉल करें या [headtohelp.org.au](http://headtohelp.org.au) पर जाएं।**



Australian Government

**phn**

An Australian Government Initiative