

In tempi come questi, è normale sentirsi un po' insicuri.

Magari un po' stressati,
ansiosi o tristi.



Cosa fare se queste emozioni si intensificano o persistono nel tempo?

Prima ti rivolgi a HeadtoHelp,
meglio ti sentirai.

Chiama il 1800 595 212

e trova il miglior supporto disponibile
per la tua salute mentale.

**Parlane
con noi**

Un operatore sanitario ti farà delle domande, e le informazioni che fornirai ci aiuteranno a capire il tipo di supporto più adatto alle tue esigenze attuali.

**Determiniamo il
livello di aiuto di
cui hai bisogno**

Se ti senti angosciato/a da un po' di tempo, o hai sintomi che cominciano ad avere un impatto sulla tua vita, la tua salute fisica o le tue relazioni, possiamo segnalarti servizi che ti possono aiutare.

**Ti mettiamo in
contatto con il
servizio più adatto
a te**

Le terapie e il supporto per te possono essere organizzati attraverso servizi esistenti o presso uno dei centri HeadtoHelp.

**HeadtoHelp non è un servizio in caso di crisi.
Se hai bisogno di aiuto immediato o sei a rischio di
fare del male a te stesso/a o agli altri, chiama il 000.**

HeadtoHelp è un servizio gratuito per gli abitanti del Victoria di qualsiasi età che vivono situazioni di disagio o disturbo mentale.

HeadtoHelp prenderà in considerazione la situazione finanziaria della persona, in caso si decida di raccomandare altri servizi a pagamento.

I nostri team includono infermiere per la salute mentale, assistenti sociali, operatori pari, operatori per problemi con alcol e droghe e altri professionisti sanitari associati, che lavorano con i medici di base e gli psicologi per offrirti supporto in Telemedicina o di persona presso un centro.

**Per saperne di più, chiama il numero 1800 595 212
o visita headtohelp.org.au**

**Australian Government****phn**

An Australian Government Initiative