

Böyle zamanlarda, biraz kuşkulu olmak sorun değil.

Belki biraz stresli,
endişeli ya da üzgün.






Peki ya bu duygular çok fazla olursa
ya da bir süre devam ederse?

HeadtoHelp'e ne kadar çabuk giderseniz,
kendinizi o kadar iyi hissedersiniz.

Telefon edin 1800 595 212

ve sizin için en iyi akıl sağlığı
desteğini bulun.



 Sohbet edin	 İhtiyacınız olan yardım düzeyini belirleyin	 Sizin için en iyi olan hizmete bağlanın
Bir sağlık uzmanı size sorular soracaktır. Sağladığınız bilgiler, mevcut ihtiyaçlarınıza en uygun desteği anlamamıza yardımcı olacaktır.	Bir süredir kendinizi sıkıntılı hissediyorsanız veya hayatınızı, fiziksel sağlığınızı veya ilişkilerinizi etkilemeye başlayan belirtileriniz varsa, sizi yardımcı olabilecek hizmetlere yönlendirebiliriz.	Tedaviniz ve desteğiniz mevcut hizmetler veya HeadtoHelp merkezlerinden biri aracılığıyla düzenlenebilir.

HeadtoHelp bir kriz hizmeti değildir.
Acil yardıma ihtiyacınız varsa veya kendinize veya başkalarına zarar verme riskiniz varsa lütfen 000'ı arayın.

HeadtoHelp, sıkıntı veya akıl sağlığı sorunları yaşayan her yaşta Victoria'lıya açık ücretsiz bir hizmettir.

HeadtoHelp, diğer ücretli hizmetleri tavsiye ediyorsa, kişinin mali durumunu göz önünde bulunduracaktır.

Ekiplerimiz arasında akıl sağlığı hemşireleri, sosyal görevliler, akran çalışanlar, alkol ve diğer uyuşturucu çalışanları ve tele-sağlık yoluyla veya bir merkezde size destek olmak için GP'ler (Aile Hekimleri) ve psikologlarla çalışan diğer yardımcı sağlık uzmanları bulunmaktadır.

Daha fazla öğrenmek için 1800 595 212 numaralı telefonu arayın veya headtohelp.org.au sitesine gidin.



Australian Government

phn

An Australian Government Initiative