

در این مواقع اگر کمی هم نامطمئن باشید، اشکالی ندارد.

شاید کمی فشار روحی، اضطراب یا اندوه باشد.



اگر این احساسات بیش از حد افزایش یافت یا مدتی ادامه پیدا کرد چه کنیم؟ هرچه سریعتر به HeadtoHelp پیوندید، احساس بهتری خواهید داشت.

تماس تلفونی 1800 595 212

و بهترین حمایت صحتی را برای خود پیدا کنید.



HeadtoHelp

برای معلومات بیشتر به headtohelp.org.au بروید