

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.



برای اطلاعات بیشتر به headtohelp.org.au مراجعه نمایید