

இப்படிப்பட்ட சிரமமான
காலங்களில், சிறிது
நிலையில்லாமல் இருப்பது
பொதுவானதே.

நீங்கள் சிறிது மன-அழுத்தத்துடனோ,
படப்படப்பாகவோ, சோகமாகவோ இருக்கக்கூடும்.



ஆனால், இந்த உணர்வுகள் அளவுக்கதிமாக ஆகிவிட்டால், அல்லது சிறிது
காலத்திற்குத் தொடர்ந்து நீடித்தால் என்ன செய்வது?

எவ்வளவு விரைவாக நீங்கள் HeadtoHelp (ஹெட்-டு-ஹெல்ப்) எனும் சேவையின்
உதவியை நாடுகிறீர்களோ, அந்த அளவிற்கு அது உங்களுக்கு நலம் பயக்கும்.

தொலைபேசி மூலம் அழையுங்கள் 1800 595 212

மற்றும் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் மிகச் சிறந்த மன-நல ஆதரவுதவியினைப் பெறுங்கள். .

மேலதிகமாகத் தெரிந்துகொள்ள headtohelp.org.au
எனும் வலைத்தலத்திற்குச் செல்லுங்கள்



HeadtoHelp சேவையானது Victoria's Primary Health Networks எனும் கட்டமைப்புடன் ஒத்துழைப்பாய் இயங்கும்
ஒரு முன்னெடுப்பாகும், மற்றும் இது Australian Government -இன் நிதியுதவியைப் பெறுகிறது.