



# متى يجب أن أطلب مساعدة بشأن صحتي العقلية؟

## عندما تقول في نفسك:

- 'أنا فاشل.'
- 'هذا خطئي.'
- 'لا قيمة لي.'

## عندما تعاني من:

- آلام في الرأس وفي العضلات
- اضطراب في المعدة مصحوب بغثيان
- اضطرابات في النوم أو إرهاق مستمر

## عندما تتصرّف على النحو التالي:

- تتوقف عن الخروج من المنزل أو تتجنب أفراد عائلتك وأصدقائك
- تعتمد على الكحول والمهدئات
- تواجه صعوبة في التركيز

## يمكنك الحصول على المساعدة من إحدى الجهات التالية:

- طبيبك العام أو طبيب العائلة
- خط الحياة (Lifeline) على الرقم 13 11 14
- خط المشورة لشؤون الاكتئاب (Beyond Blue) على الرقم 1300 22 46 36
- خط الصحة العقلية للأشخاص متعددي الثقافات على الرقم 1800 648 911، الإثنين-الجمعة، 9 ص-4,30 ب.ظ.
- خط الصحة العقلية في نيو ساوث ويلز على الرقم 1800 011 511
- إذا أردت التحدث بلغتك، اتصل بخدمة الترجمة الخطية والشفهية على الرقم 131 450 واطلب منهم الاتصال بخط الصحة العقلية على الرقم 1800 011 511
- اتصل على الرقم 000 في الحالات الطارئة



# متى يحتاج أحد أفراد أسرتك إلى مساعدة بشأن صحته العقلية؟

## عندما يقول في نفسه:

- 'أنا فاشل.'
- 'هذا خطئي.'
- 'لا قيمة لي.'

## يتصرف على النحو التالي:

- يتجنب أفراد العائلة والأصدقاء أو يتجنب القيام بالنشاطات التي يحبها
- يفعل بسرعة أكبر أو يتشتت انتباهه أكثر
- يعاني من اضطرابات في النوم أو تتغير شهيته للأكل

## عندما تبدو عليه الملامح التالية:

- التعب أو القلق
- التوتر أو انشغال البال
- زيادة الوزن أو خسارة الوزن

## للحصول على نصيحة حول دعم أحد أفراد أسرتك، اتصل بإحدى الجهات التالية:

- طبيبك العام أو طبيب العائلة
- خط الحياة (Lifeline) على الرقم 13 11 14
- خط المشورة لشؤون الاكتئاب (Beyond Blue) على الرقم 1300 22 46 36
- خط الصحة العقلية للأشخاص متعددي الثقافات على الرقم 1800 648 911، الإثنين-الجمعة، 9 ص-4,30 ب.ظ.
- خط الصحة العقلية في نيو ساوث ويلز على الرقم 1800 011 511
- إذا أردت التحدث بلغتك، اتصل بخدمة الترجمة الخطية والشفهية على الرقم 131 450 واطلب منهم الاتصال بخط الصحة العقلية على الرقم 1800 011 511
- اتصل على الرقم 000 في الحالات الطارئة