

Quando è bene chiedere aiuto per la salute mentale?



Se hai questi pensieri:

- "Sono un/a fallito/a."
- "È colpa mia."
- "Non valgo nulla."

Se hai queste sensazioni:

- mal di testa e dolori muscolari
- nausea
- difficoltà a dormire o stanchezza costante

I tuoi comportamenti:

- non esci più o eviti famigliari e amici
- ti affidi ad alcol e sedativi
- non riesci a concentrarti

Dove ottenere aiuto:

- Il medico di famiglia/di zona
- Lifeline al 13 11 14
- Beyond Blue al 1300 22 46 36
- La linea telefonica per la salute mentale transculturale al 1800 648 911, lun-ven 9-16:30
- La linea telefonica del NSW per la salute mentale al 1800 011 511
- Per parlare nella tua lingua chiama il servizio di traduzione e interpretariato (TIS) al numero 131 450 chiedendo il collegamento alla Mental Health Line al numero 1800 011 511
- **Chiama lo zero-zero-zero (000) in caso di emergenza**

Quando una persona cara ha bisogno di aiuto per la salute mentale?



Se dice:

- "Sono un/a fallito/a."
- "È colpa mia."
- "Non valgo nulla."

Comportamenti:

- evita familiari e amici, o le attività preferite
- è più irritabile o distratto/a
- disturbi del sonno o alterazioni dell'appetito

L'aspetto della persona denota:

- stanchezza o ansia
- stress o preoccupazione
- aumento o perdita di peso

Dove ottenere consigli su come dare appoggio a una persona cara:

- Il medico di famiglia/di zona
- Lifeline al 13 11 14
- Beyond Blue al 1300 22 46 36
- La linea per la salute mentale transculturale al 1800 648 911, lun-ven 9-16:30
- La linea telefonica del NSW per la salute mentale al 1800 011 511
- Per parlare nella tua lingua chiama il servizio di traduzione e interpretariato (TIS) al numero 131 450 chiedendo il collegamento alla Mental Health Line al numero 1800 011 511
- **Chiama lo zero-zero-zero (000) in caso di emergenza**