



Haberlerden dolayı kendinizi üzgün ve sıkıntılı hissediyor musunuz?

Üzüntü verici bilgiler ve güncellemelerin tutarı ve sıklığı nedeniyle bunalmak kolaydır.

Çevrenizdeki dünyadan haberdar kalmak önemlidir ama bu zaman süresince akıl sağlığınızı korumak da önemlidir.



İşte yardımcı olabilecek ipuçları ve hizmetler:

- Haber kaynaklarınızın güvenilir olduğundan emin olun (örn. internet günlüklerine veya sosyal medyaya karşı kabul gören haber kaynakları)
- Size ıstırap verebilecek bilgi kaynaklarından ve internet sitelerinden kaçının
- İzleme sürenizi ve sosyal medya kullanımınızı sınırlayın
- Okuduklarınız veya izledikleriniz nedeniyle kendinizi stresli veya bunalmış hissetmeye başlarsanız, güvenilir bir arkadaş veya aile üyesi ile konuşun

Yerel olaylar veya dünya olayları hakkındaki bilgilerin akıl sağlığınız üzerinde önemli etkisi olduğunu sezerseniz, doktorunuzla konuşmayı düşünün.

Kültürünüzü anlayan ve kendi dilinizde iletişimde bulunabilecek deneyimli klinik tedavi uzmanlarından destek almak için **1800 648 911** numaralı telefonda **Kültürlerarası Akıl Sağlığı Hattı'nı** arayın.

Daha fazla bilgi için:

<https://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre>

Are you feeling upset and distressed by the news?