

في مثل هذه  
الأوقات، لا بأس من  
أن تكونوا غير متأكدين  
بعض الشيء.

ربما تكونون متوترين قليلاً  
أو قلقين أو حزينين.



لكن ماذا لو زادت هذه المشاعر  
كثيراً أو استمرت لفترة؟  
كلما أسرعتم في الذهاب إلى HeadtoHealth،  
ستشعرون بتحسن.

**اتصلوا على الرقم 1800 595 212**

واعثروا على أفضل دعم  
للصحة العقلية لكم.

**HEAD T<sub>o</sub> HEALTH**



### الاتصال بأفضل خدمة بالنسبة لكم

قد يتم تنظيم علاجكم ودعمكم من خلال الخدمات القائمة أو أحد مراكز HeadtoHealth.



### تحديد مستوى المساعدة التي تحتاجونها

إذا شعرت بالضييق لبعض الوقت، أو ظهرت عليكم أعراض بدأت في التأثير على حياتكم أو صحتكم الجسدية أو علاقاتكم، فيمكننا توجيهكم إلى الخدمات التي يمكنها أن تساعدكم.



### إجراء محادثة

سيطرح عليكم اختصاصي الرعاية الصحية أسئلة. ستساعدنا المعلومات التي تقدمونها على فهم الدعم الذي قد يناسب احتياجاتكم الحالية على أفضل وجه.

### HeadtoHealth ليست خدمة أزمات.

إذا كنتم بحاجة إلى مساعدة فورية أو كنتم معرضين لخطر إلحاق الضرر بنفسكم أو بالآخرين، فيرجى الاتصال بـ 000.

HeadtoHealth هي خدمة مجانية متاحة لسكان فيكتوريا من أي عمر للذين قد يعانون من ضائقة أو اعتلال في الصحة العقلية.

ستأخذ HeadtoHealth في الاعتبار الوضع المالي للشخص إذا أوصت بخدمات أخرى خاضعة للرسوم.

تضم فرقنا ممرضي الصحة العقلية، والأخصائيين الاجتماعيين، والعاملين الأقران، والعاملين في مجال الكحول والمخدرات، وغيرهم من المهنيين الصحيين المُساعدين الذين يعملون مع الأطباء العامين وأطباء النفس لدعمكم من خلال الرعاية الصحية عن بعد (telehealth)، أو في الموقع في المركز.

لمعرفة المزيد، اتصلوا على الرقم 1800 595 212 أو انتقلوا إلى [headtohealth.org.au](http://headtohealth.org.au)

phn

An Australian Government Initiative



Australian Government