

رعاية صحتك العقلية ورفاهيتك



ابحث عن المساعدة المناسبة لك

يشرح دليل "رعاية صحتك العقلية" الجديد أنواع دعم الصحة العقلية المتاحة في المجتمع.

يمكنك أيضًا العثور على مجموعة من الدعم والخدمات المحلية عبر الإنترنت على nwmpn.org.au/mymentalhealth

إذا كنت ترغب في التحدث مع شخص ما اليوم، فاتصل بقسم المساعدة (Head to Health) على الرقم التالي 1800 595 212. أو قم بزيارة headtohealth.gov.au



phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE

An Australian Government Initiative