

2024 أكتوبر / تشرين الأول 13-5

تواصل من أجل الصحة النفسية

قم برعاية ودعم الصحة النفسية الإيجابية والعافية لنفسك ولمجتمعك.

تواصل مع الآخرين:
 عزز العلاقات مع الأحباء والأصدقاء
 والعائلة والناس. اقضِ بعض الوقت
 مع الآخرين وأسس علاقات هادفة.



الآخرين

تواصل مع الذات:
 اعتنِ بنفسك وافعل شيئاً تستمتع
 به واتخذ خيارات صحية واطلب
 المساعدة عند الحاجة.



الذات

تواصل مع الطبيعة:
 خذ استراحة من التكنولوجيا واقضِ
 بعض الوقت في الهواء الطلق واعتنق
 اليقظة الذهنية، واعتنِ بالعالم من
 حولك.



الطبيعة

تواصل مع المجتمع:
 كونوا داعمين ومرحبين بالجميع
 واعتنوا ببعضكم البعض وتواصلوا
 مع الثقافة. أظهر اللطف وابدأ
 التواصل مع أولئك الذين يعانون.



المجتمع

تتوفر الخدمات التالية إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه بحاجة إلى مساعدة.

إذا كنت في وضع يهدد الحياة أو كنت قلقاً على سلامة شخص ما، فاتصل بالرقم 000 للحصول على المساعدة.

Lifeline
 13 11 14
 lifeline.org.au

13YARN
 13 92 76
 13yarn.org.au

1300 MH CALL:
 خط الوصول إلى الصحة النفسية
 1300 642 255

قم بزيارة قسم «البحث عن المساعدة» في موقع الإنترنت الخاص بأسبوع الصحة النفسية لـ Queensland
 لمزيد من الخدمات.

www.qldmentalhealthweek.org.au

  #Connect4MentalHealth #QMHW

العمل الفني: "تواصل أقوى يخلق صحة قوية" بواسطة ليا كامينز، تصميمات بانيا

تنسيق



بتمويل من



Queensland
 Mental Health
 Commission