



Korean | 한국어



2024년 10월 5-13일

# 정신 건강을 위한 소통

여러분과 커뮤니티를 위해 긍정적인 정신 건강과 웰빙을 키우고 지원하세요.



자신

### 자신과 소통하기:

자신을 돌보고, 좋아하는 일을 하고, 건강한 선택을 하고, 필요할 때 도움을 구하세요.



다른 사람들

### 다른 사람들과 소통하기:

사랑하는 사람, 친구, 가족, 그리고 집단과의 관계를 돈독히 하세요. 다른 사람들과 시간을 보내며 의미있는 관계를 맺으세요.



커뮤니티

### 커뮤니티와 소통하기:

서로를 지지하고 포용하며, 서로를 돌보고, 문화와 소통하세요. 어려움을 겪고 있는 사람들에게 친절을 베풀고 관계를 시작하세요.



자연

### 자연과 소통하기:

잠시 디지털 기기에서 벗어나 야외에서 시간을 보내며 마음챙김 명상을 하고 여러분 주변을 돌보는 시간을 가져보세요.

본인 또는 지인에게 도움이 필요한 경우 다음과 같은 서비스를 이용할 수 있습니다.

생명이 위급한 상황이나 다른 사람의 안전이 우려되는 경우 000번으로 전화하여 도움을 요청하세요.

**1300 MH CALL:**  
정신 건강 상담 전화  
1300 642 255

**13YARN**  
13 92 76  
13yarn.org.au

**Lifeline**  
13 11 14  
lifeline.org.au

더 많은 서비스를 보려면 퀸즐랜드 주 정신 건강 주간 (Queensland Mental Health Week) 웹사이트의 '도움 찾기' 섹션을 참조하세요.

자금 지원



Queensland  
Mental Health  
Commission

협력 기관



CHECKUP

[www.qldmentalhealthweek.org.au](http://www.qldmentalhealthweek.org.au)

#QMHW #Connect4MentalHealth  

작품: 레이 커민스의 'Stronger connection creates strong health (더 강한 관계가 강한 건강을 만든다)'. 빈야 디자인