

Conectar por la salud mental

Fomenta y apoya una salud mental y un bienestar positivos para ti y tu comunidad.



TÚ

Conectar contigo:

Cuídate, haz algo que te guste, toma decisiones saludables y busca ayuda cuando la necesites.



OTROS

Conectar con los demás:

Fomenta las relaciones con los seres queridos, los amigos, la familia y las personas aborígenes. Pasa tiempo con los demás y crea vínculos significativos.



COMUNIDAD

Conectar con la comunidad:

Ten una actitud solidaria e inclusiva, cuida de los demás y conecta con la cultura. Muestra amabilidad e intenta conectar con las personas que tienen dificultades.



NATURALEZA

Conectar con la naturaleza:

Tómate un descanso de la tecnología, pasa tiempo al aire libre, adopta la conciencia plena y cuida del mundo que te rodea.

Los siguientes servicios están disponibles para ti o alguien que conozcas cuando necesiten ayuda.

Si alguna situación que estés viviendo pone en peligro tu vida o temes por la seguridad de otra persona, llama al 000 para pedir ayuda.

1300 MH CALL:

Línea de acceso a la salud mental
1300 642 255

13YARN

13 92 76
13yarn.org.au

Lifeline

13 11 14
lifeline.org.au

Ingresa a la sección 'Find help' (Encontrar ayuda) del sitio web de la Semana de la Salud Mental de Queensland para saber más sobre otros servicios.

Financiada por



Queensland
Mental Health
Commission

Coordinada por



CHECKUP

www.qldmentalhealthweek.org.au

#QMHW #Connect4MentalHealth  