

Kết nối cho sức khỏe tâm thần

Nuôi dưỡng và hỗ trợ sức khỏe tinh thần lạc quan và an sinh cho bản thân và cộng đồng quý vị.



BẢN THÂN

Kết nối với bản thân:

Hãy chăm sóc bản thân, thực hiện những gì quý vị thích, lựa chọn lành mạnh và nhờ giúp đỡ khi cần.



NGƯỜI KHÁC

Kết nối với người khác:

Nuôi dưỡng mối quan hệ với người thân, bạn bè, gia đình và nhóm người thân. Dành thời gian cho người khác và tạo ra những mối quan hệ có ý nghĩa.



CỘNG ĐỒNG

Kết nối với cộng đồng:

Hãy hỗ trợ và hòa nhập, chăm sóc lẫn nhau và hòa nhập vào nền văn hóa. Thể hiện lòng tốt và chủ động kết nối với những người đang gặp khó khăn.



THIÊN NHIÊN

Kết nối với thiên nhiên:

Tránh xa công nghệ, dành thời gian ở ngoài trời, rèn luyện chánh niệm và chăm sóc thế giới xung quanh mình.

Nếu quý vị hoặc người quen cần giúp đỡ, chúng tôi có các dịch vụ sau đây.

Nếu tình huống của quý vị đe dọa đến tính mạng hoặc quý vị lo lắng cho sự an toàn của ai đó, hãy gọi 000 để được giúp đỡ.

1300 MH CALL:

Đường dây tiếp cận sức
khỏe tâm thần
1300 642 255

13YARN

13 92 76
13yarn.org.au

Lifeline

13 11 14
lifeline.org.au

Vào phần 'Nhờ giúp đỡ (Find help)' tại trang mạng Tuần lễ Sức khỏe Tâm thần Queensland để biết thêm các dịch vụ.

Được tài trợ bởi



Queensland
Mental Health
Commission

Điều phối bởi



CHECKUP

www.qldmentalhealthweek.org.au

#QMHW #Connect4MentalHealth  