



# دعم مجاني للصحة النفسية عبر الإنترنت لمواجهة التحديات اليومية

- إذا كنت تشعر بالإحباط أو القلق أو التوتر أو الإرهاق النفسي، فإن "خدمة مديكير للتشاور بشأن الصحة النفسية" توفر لك أدوات لدعم عافيتك النفسية.
- يمكنك استخدام الأدوات المتاحة عبر الإنترنت في أي وقت يناسبك، والحصول على الدعم من ممارس مؤهل في مجال الصحة النفسية عبر خدمة المشورات الصحية عن بُعد إذا احتجت إليها.
- تعلم مهارات يمكنك استخدامها يوميًا - لإدارة الأمور التي تقلقك، أو تحسين نومك، أو تحسين حالتك المزاجية.
- خدمة مجانية وسريّة لأي شخص يبلغ من العمر 16 عامًا فأكثر ويعيش في أستراليا.
- ليست هناك حاجة إلى إحالة أو تشخيص.

## لمعرفة المزيد:

- اتصل على الرقم 1800 595 212 (من الساعة 8:30 صباحًا إلى 5 مساءً خلال أيام الأسبوع، باستثناء العطلات الرسمية)
- إذا كنت بحاجة إلى مساعدة باللغة العربية، اتصل بنا عبر خدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS National) على الرقم 131 450.
- تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني [mentalhealthcheckin.gov.au](https://mentalhealthcheckin.gov.au)
- للمزيد من المعلومات باللغة العربية، تفضل بزيارة [mentalhealthcheckin.gov.au/other-languages](https://mentalhealthcheckin.gov.au/other-languages)



medicare

Mental Health Check In