



Sostegno gratuito on-line in materia di salute mentale per le sfide di tutti i giorni

Se vi sentite abbattuti, preoccupati, stressati o oppressi, Medicare Mental Health Check In vi offre strumenti per favorire il vostro benessere mentale.

Potete esaminare i vari strumenti on-line quando trovate un momento per farlo oppure e, se necessario, farvi guidare lungo le varie opzioni da un esperto nel campo della salute mentale in regime di telemedicina.

Acquisite competenze che potete usare tutti i giorni – per gestire apprensioni, favorire il sonno o sollevare il vostro morale.

Supporto gratuito e riservato per chiunque sia di età pari o superiore a 16 anni che abiti in Australia.

Non occorre una impegnativa (un 'referral' per intenderci) o una diagnosi.

Per saperne di più:

- Chiamate 1800 595 212 (dalle 8:30 alle 17:00 nei giorni feriali, tranne le festività pubbliche)
- Se vi serve supporto in italiano, contattateci tramite il servizio traduzioni e interpreti (TIS National) al numero 131 450.
- Visitate **mentalhealthcheckin.gov.au**
- Per maggiori informazioni in italiano, visitate **mentalhealthcheckin.gov.au/other-languages**



medicare

Mental Health Check In