

BUGÜN KENDİNİ NASIL HİSSEDİYORSUN?

Kendimi
berbat
hissediyorum



Akıl sağlığınıza dikkat etmek, fiziksel sağlığınıza dikkat etmek kadar önemlidir. İyi hissetmediğinizde yardım istemek normaldir.

İnsanlarla temasınızı sürdürmek, aktif olmak, yakınlarınız, arkadaşlarınız ve komşularınızla konuşmak ve yeni bir günlük rutine başlamak gibi şeyler, kendinizi iyi hissetmenizi sağlayabilir.

[i](#) Bilgi [😊](#) Danışma [🔍](#) Uzman Desteği
headtohealth.gov.au sayfasını ziyaret edin

Eğer İngilizceniz yeterli değilse, tercüman için 131 450 numaralı telefonda Translating and Interpreting Service'i arayabilirsiniz.



Australian Government