

你今天 感觉 怎样？

我无精打采



照顾好我们的精神健康和照顾好身体健康一样重要。如果感觉不对劲，是可以求助的。

可以做一些事让自己感觉好起来，比如与他人保持联系、多运动、与亲友邻居交流以及建立新的日常规律等。

 信息  建议  专业支持

请访问 headtohealth.gov.au

如果您不讲英文，可致电131 450联系笔译与口译服务处。



Australian Government