

# วันนี้ คุณรู้สึก อย่างไร?

ฉันรู้สึกแย่

ฉันรู้สึกหงุดหงิด



การดูแลสุขภาพจิตของเราสำคัญพอ ๆ กับการดูแลสุขภาพร่างกาย จึงเป็นเรื่องปกติที่คุณจะขอความช่วยเหลือ หากคุณรู้สึกไม่เป็นตัวของตัวเอง

มีบางสิ่งที่คุณจะทำได้เพื่อให้อารมณ์ดีขึ้น เช่น หมั่นติดต่อกับคนอื่น ไม่อยู่เฉย ๆ พูดคุยกับคนในครอบครัว เพื่อน ๆ และเพื่อนบ้าน และการทำกิจวัตรประจำวันใหม่ ๆ

i ข้อมูล 😊 คำแนะนำ  
Q ความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง  
ไปที่ [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au)

หากคุณไม่พูดภาษาอังกฤษ คุณสามารถโทรไปหน่วยบริการแปลและล่าม ที่หมายเลข 131 450



Australian Government