

今日 你感覺 如何？

我覺得心亂如麻

我覺得無精神



照顧精神健康與照顧身體健康同樣重要。若感覺欠妥，你完全可以放心地尋求幫助。

有些行動是可以幫助你改善精神狀態的。例如：與外界維持聯繫、多做些活動、與家人、朋友及鄰居聊聊天、培養一個新的日常習慣等。

 資訊  建議  專業支持

訪問 headtohealth.gov.au

若不諳英語，你可以致電
「翻譯及傳譯服務」，號碼131 450。



Australian Government