

**Αυτό τον καιρό
είναι δύσκολα
τα πράγματα**

**Είμαστε
εδώ για να
βοηθήσουμε**

Η πανδημία μας έχει επηρεάσει όλους με διαφορετικό τρόπο και είναι σημαντικό να φροντίζετε την ψυχική σας υγεία.

Εάν αισθάνεστε πιεσμένοι ή στεναχωρημένοι, μπορείτε να λάβετε βοήθεια από κάποιο Κέντρο Ψυχικής Υγείας & Ευεξίας (**Mental Health & Wellbeing Hub**) καλώντας στο **1300 375 330**.

Τα Κέντρα Ψυχικής Υγείας & Ευεξίας (Mental Health & Wellbeing Hubs) είναι μια δωρεάν υπηρεσία διαθέσιμη σε οποιονδήποτε ζει στη Βικτώρια, ανεξάρτητα από το καθεστώς της βίζας τους.

Το πεπειραμένο μας υποστηρικτικό προσωπικό θα σας ακούσει και θα συνεργαστεί μαζί σας για να βρεθούν οι καλύτεροι τρόποι ώστε να λάβετε τη βοήθεια που χρειάζεστε.

**MENTAL HEALTH
& WELLBEING
HUB**

Χρειάζεστε βοήθεια στη γλώσσα σας;

Καλέστε την TIS National στο **131 450** και ζητήστε διερμηνέα, στη συνέχεια, ζητήστε να συνδεθείτε με τα Κέντρα Ψυχικής Υγείας & Ευεξίας (Mental Health & Wellbeing Hubs) στο **1300 375 330**.

Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub

Authorised by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne

