

ਮੈਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੁਸ਼ਕਲ
ਘੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘ
ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਸਹਾਇਤਾ
ਲਈ ਹਾਂ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ-ਗ੍ਰਸਤ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ **1300 375 330** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਹੱਥ (**Mental Health & Wellbeing Hub**) ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਹੱਥ (Mental Health & Wellbeing Hubs) ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਨਿਵਾਸੀ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਵੀਜ਼ੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਸਾਡੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਣ।

**MENTAL HEALTH
& WELLBEING
HUB**

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

TIS ਨੈਸ਼ਨਲ ਨੂੰ **131 450** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਪੁੱਛੋ, ਫਿਰ **1300 375 330** 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਹੱਥ (Mental Health & Wellbeing Hubs) ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ, coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub 'ਤੇ ਜਾਓ

Authorised by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne

