

# 关爱心理健康

为您自己和社区培养积极的心理健康和福祉，并为此提供支持。



自己

## 关爱自己：

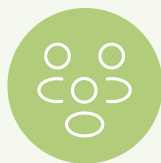
照顾好自己，做自己喜欢的事情，做出健康的选择，并在需要时寻求帮助。



他人

## 与他人建立联系：

培养与所爱之人、朋友、家人和群体的关系。花时间与他人相处并建立有意义的联系。



社区

## 与社区联系：

支持和包容社区成员，互相照顾并开展与文化相关的活动。展现善意并与那些有困难的人建立联系。



自然

## 与自然联系：

放下电子设备，花一些时间去户外，进行正念冥想，关心周围的世界。

如果您或您认识的人需要帮助，可以使用以下服务。

如果您的情况危及生命，或者您担心某个人的安全，拨打 000 寻求帮助。

**1300 MH CALL:**

心理健康热线  
1300 642 255

**13YARN**

13 92 76  
13yarn.org.au

**Lifeline**

13 11 14  
lifeline.org.au

访问昆士兰心理健康周网站的“Find help (寻求帮助)”部分以了解更多服务。

资助方



Queensland  
Mental Health  
Commission

协调方



CHECKUP

[www.qldmentalhealthweek.org.au](http://www.qldmentalhealthweek.org.au)

#QMHW #Connect4MentalHealth  