

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜੁੜੋ

ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ।



ਸਵੈ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਜੁੜੋ:

ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ, ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮੱਦਦ ਲਓ।



ਹੋਰ

ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ:

ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ। ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਓ।



ਭਾਈਚਾਰਾ

ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੋ:

ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲੇ ਬਣੋ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੋ। ਦਿਆਲਤਾ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।



ਕੁਦਰਤ

ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜੋ:

ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਤੋਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ, ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰੋ, ਸਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਜ਼ੋਖਮ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੱਦਦ ਲਈ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

1300 MH CALL:

 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪਹੁੰਚ ਲਾਈਨ
 1300 642 255

13YARN

 13 92 76
 13yarn.org.au

Lifeline

 13 11 14
 lifeline.org.au

ਵਧੇਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ Queensland Mental Health Week (ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵੀਕ) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ 'ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭੋ' ਸੈਕਸ਼ਨ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੰਡ ਕਰਤਾ


 Queensland
 Mental Health
 Commission

ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਤਾ



CHECKUP

www.qldmentalhealthweek.org.au

#QMHW #Connect4MentalHealth

