

أحتاج إلى مساعدة كي أبقى سالمًا



إذا أعطاك شخص هذه البطاقة فمعنى ذلك أنه بحاجة إلى دعم منك.
الرجاء اتباع التعليمات أدناه واتصل على الأرقام المدونة في الخلف إذا لزم الأمر.

لطلب المساعدة اتصل بـ Lifeline على الرقم 13 11 14 أو إذا كان هناك خطر يهدد الحياة اتصل على الرقم 000.

3- ابقَ سالمًا:

نحتاج إلى مزيد من
المساعدة لدعمك.

2- اسمع: دعنا

نتحدّث عن الأمر.
إنني أسمعك.

1- اسأل: هل تفكّر

خدمة الترجمة التحريرية والشفهية 131 450

خط الصحة العقلية في نيو ساوث ويلز 1800 011 511
وصل مباشر 24 ساعة في اليوم بخدمات الصحة العقلية في أنحاء نيو ساوث ويلز

Lifeline - دعم في أوقات الأزمات 24 ساعة في اليوم -

دردشة عبر الإنترنت 7 مساءً - منتصف الليل حسب توقيت أستراليا الشرقي العادي
www.lifeline.org.au

headspace - <https://headspace.org.au>

المؤسسة الوطنية للصحة العقلية للشباب بين 12 و25 سنة

خدمة الردّ لاحقًا على الاتصال الخاصة بالانتحار 1300 659 467

suicidecallbackservice.org.au

تقدّم إرشادات هاتفية مجانية احترافية في كلّ أنحاء أستراليا ودعمًا على الإنترنت
لأي شخص متأثر بالانتحار

في الحالات الطارئة اتصل على الرقم 000 مبادرة يفخر بدعمها South Western Sydney PHN