



التحدث يمكن أن يغير مسار
الحياة

ruok.org.au/arabic

يمكنك إجراء مكالمة هاتفية على هذه الأرقام وهي متاحة لمدة 24 ساعة على مدار الأسبوع لمساعدتك في وقت الأزمة أو للاستفسار عن كيف يمكنك مساعدة شخص ما تشعرين بالقلق عليه:

خط الحياة Lifeline على الرقم 13 11 14

مؤسسة بيوند بلو Beyond Blue على الرقم 1300 224 636

خدمة Suicide call back service على الرقم 1300 659 467

تذكري أن طبيبك
يمكنه مساعدتك في
العثور على الدعم.

عند حالات الطوارئ الخاصة بالصحة النفسية يمكنك الاتصال على رقم 000
إذا كنت لا تتحدثين الإنجليزية، يمكنك طلب مترجم شفوي لمساعدتك في
إجراء المكالمات الهاتفية:

خدمة الترجمة الشفوية والتحريرية

على الرقم 131 450



RU OK?[®]

ruok.org.au/arabic



Support Services - Arabic