



التحدث يمكن أن يغير مسار  
الحياة

[ruok.org.au/arabic](http://ruok.org.au/arabic)

يمكنك اجراء مكالمة هاتفية على هذه الأرقام وهي متوافرة 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 المكالمة الهاتفية:

خدمة الترجمة الشفوية والتحريرية

على الرقم 131 450



# RUOK?

[ruok.org.au/arabic](http://ruok.org.au/arabic)



Support Services - Arabic