

# هل تشعر بأنك لست على طبيعتك مؤخرًا؟ إنك لست وحدك.

يوفر «برنامج مديكير للصحة النفسية» خدمات مجانية للصحة النفسية والعافية النفسية لأي شخص في أستراليا.

ولا تحتاج إلى موعد أو إحالة.

اعثر على الدعم المناسب لك.

- توجه إلى [medicarementalhealth.gov.au](https://medicarementalhealth.gov.au)
- اتصل بـ «برنامج مديكير للصحة النفسية» على الرقم 1800 595 212
- إذا كنت بحاجة إلى مساعدة باللغة العربية، اتصل بنا عبر خدمة الترجمة الخطية والشفوية (TIS National) على الرقم 131 450
- قم بزيارة أقرب مركز من «مراكز مديكير للصحة النفسية»
- اعثر على «مركز مديكير للصحة النفسية للأطفال» قريب منك
- تفضّل زيارة [mentalhealthcheckin.gov.au](https://mentalhealthcheckin.gov.au)
- للمزيد من المعلومات باللغة العربية، تفضّل زيارة [mentalhealthcheckin.gov.au/other-languages](https://mentalhealthcheckin.gov.au/other-languages)



اعرف المزيد

