



عساك بخير؟

هل تشعر بالإحباط أو
الاكتئاب؟
هل تشعر بالتوتر والقلق؟
هل تواجه مشاكل في
النوم؟

يقدم **خط المساعدة السري والمجاني للصحة النفسية** الدعم لأي شخص يشعر بالإحباط أو القلق أو الاكتئاب.

يضم فريق خط المساعدة متخصصين في مجال الصحة النفسية بإمكانهم تقديم تقييم ودعم للمتصلين من أربع فئات رئيسية.

كبار السن



الأطفال والأهل



العاملين في مجال الرعاية الصحية



الكبار



خط المساعدة الخاص بالصحة النفسية متوفر من الساعة 9 صباحاً حتى 5 مساءً، من السبت إلى الخميس.

للوصول إلى خدمة خط المساعدة :
(1) اتصل على الرقم المجاني ١٦٠٠٠. (٢) قم باختيار اللغة المناسبة (اللغة العربية أو الإنجليزية). (٣) اضغط على الرقم ٤ لخدمة الصحة النفسية.
يضم فريق خط المساعدة متخصصين في مجال الصحة النفسية والذين بإمكانهم التحدث بعدة لغات مختلفة.