



## عساك بخير؟

هل تشعر بالإحباط أو الاكتئاب؟  
هل تشعر بالتوتر والقلق؟

هل تواجه مشاكل في النوم؟

يقدم خط المساعدة السري والمجاني للصحة النفسية الدعم للبالغين وأسرهم الذين يعانون من الإجهاد والقلق.

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

الكبار



الأطفال والأهل



كبار السن



العاملين في مجال الرعاية الصحية



خط المساعدة الخاص بالصحة النفسية متوفر من الساعة ٩ صباحاً حتى ٥ مساءً، من السبت إلى الخميس.

للوصول إلى خدمة خط المساعدة :  
(١) 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.



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION



مؤسسة حمد الطبية  
Hamad Medical Corporation

صحة • تعليم • بحوث  
HEALTH • EDUCATION • RESEARCH

