

من بسیار پریشان‌حالم، از کجا می‌توانم کمک بگیرم؟

I'm feeling very distressed where can I get help

اگر کنار آمدن با حوادث افغانستان برایتان سخت است و در مورد امنیت خود و خانواده‌تان تشویش دارید یا نگران هستید، لطفاً از افراد مورد اعتماد در جامعه تان کمک بگیرید یا با یکی از این خدمات محرمانه زیر تماس بگیرید:

- QPASTT (کیوپست): www.qpastt.org.au
- World Wellness Group (گروه سلامتی جهانی): www.worldwellnessgroup.org.au;
- Lifeline (لایف لاین): تلفون 13 11 14