



هل تثقل كاهلك المخاوف المالية؟ لا بأس في طلب المساعدة

عندما تشعر بالإحباط، خاصةً حين تثقل كاهلك المخاوف المالية، قد يكون من الصعب رؤية طريقة للمضي قدمًا. قد تشعر بالقلق أو التوتر أو أن الحياة خارجة عن السيطرة، معتقدًا أن الأمور لن تتحسن أبدًا. قد تعوق تلك المشاعر وضوح الرؤية ويمكن أن تؤدي إلى أفكار انهزامية. لكن ليس عليك مواجهة هذه الأوقات الصعبة بمفردك.

إليك كيف يمكنك طلب المساعدة:

← افهم مشاعرك

من الطبيعي أن تشعر بالإرهاق عندما تصبح الحياة صعبة. ملاحظة أنك تكافح هي خطوة كبيرة في طريق الحصول على المساعدة التي تحتاج إليها.

← مع من يمكنك التحدث؟

يمكن أن يكون صديقًا موثوقًا به أو أحد أفراد العائلة أو مهنيًا محترفًا. العثور على شخص يستمع دون حكم يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا. يمكنك التواصل مع طبيبك العام أو مستشار نفسي - فهم موجودون للمساعدة. إذا لم تكن متأكدًا من أين تبدأ، فيمكنك الاتصال بـ Lifeline على الرقم 13 11 14.

← ابدأ المحادثة

قد يكون التحدث بصراحة عن مشاعرك أمرًا صعبًا، لكنه مهم. قد تقول: "لقد كنت محبطًا حقًا بسبب المخاوف المالية، ولست متأكدًا مما يجب فعله. لقد كنت أفكر في الانتحار". كن صادقًا بشأن ما يحدث.

← اتصل للحصول على المساعدة

هناك العديد من الخدمات التي تقدم الدعم. يمكن لطبيبك العام توصيلك بمساعدة الصحة النفسية، ويمكن أن تساعدك خدمات مثل خط المساعدة الوطني للديون National Debt Helpline على الرقم (1800 007 007) وGambleAware على الرقم (1800 858 858) في استعادة السيطرة على أموالك.

← ابق على اتصال

يمكن أن يساعدك البقاء على اتصال والتواصل مع الأشخاص الذين يهتمون لأمرك على تقليل الشعور بالوحدة. يمكن للشبكة الداعمة أن تحدث فرقًا كبيرًا عندما تصبح الحياة صعبة.

نصيحة:

طلب المساعدة ليس علامة ضعف - إنها خطوة نحو الاعتناء بنفسك. من الأفضل مواجهة الأوقات الصعبة معًا، وليس بمفردك.

امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا للوصول إلى بودكاست البحث عن التغيير Looking for Change المجاني وموارد الدعم

