

钱的问题压得您喘不过气了吗？

寻求帮助是 OK 的。

当您情绪低落，尤其是因为金钱问题感到压力时，可能很难看到前进的方向。您可能会觉得焦虑、紧张，甚至觉得生活失控，感觉事情好像永远不会好转。这些情绪会让您无法看清前路，甚至可能让您产生放弃的念头。但您不必独自面对这些艰难时刻。

以下是您可以寻求帮助的方法：

→ 认识自己的感受

当生活变得艰难，感到压力大是正常的。意识到自己在苦苦挣扎，是迈向寻求帮助的重要一步。

→ 您可以和谁谈谈？

您可以找一个信任的朋友、家人，或者专业人士聊一聊。找到一个不带评判、愿意倾听您的人，会对您产生很大的帮助。您可以联系全科医生（GP）或者心理咨询师，他们是专门帮助您的。如果不知道从哪里开始，可以拨打 Lifeline 热线 13 11 14。

→ 开启对话

敞开心扉谈论您的感受可能很难，但这是非常重要的。您可以这样说：“我最近因为钱的问题情绪很低落，不知道该怎么办。我一直在想着自杀。”坦诚地表达您正在经历的情况。

→ 寻求帮助

有许多服务机构可以为您提供支持。您的全科医生（GP）可以帮助您联系心理健康服务，而像 National Debt Helpline（1800 007 007）和 GambleAware（1800 858 858）这样的机构可以帮助您重新掌控财务状况。

→ 保持联系

与关心您的人保持联系，主动寻求支持，可以让您感觉不那么孤单。在生活艰难时，支持性的社交网络能起到很大的作用。



提示：

寻求帮助并不是软弱的表现，而是照顾自己的一大步。一起面对艰难时刻，总比独自承受要好得多。

扫描二维码，获取免费的 Looking for Change 播客和支持资源

