

المساعدات المتوفرة:

إذا كنت في أزمة ، يرجى الاتصال بـ:

الطبيب المحلي الخاص بك

(24/7) Samaritans

الهاتف المجاني: 116 123

الدعم:

اختبار حول ذلك (24/7)

الرسائل المجانية: 50808

معلومات:

www.yourmentalhealth.ie

صحتك النفسية (المديرية التنفيذية 24/7
للخدمات الصحية) خط معلومات
الهاتف المجاني: 1800 111 888

www.citizensinformation.ie

www.hse.ie



قم بزيارة موقعنا على الإنترنت:

www.hellohowareyou.info



قل مرحبا واسأل كيف حالك؟

Hello

مرحبا

التفاعل
- الانخراط

استمع

التعرف

والخيارات

قل مرحبا
واسأل كيف
حالك؟

تفاعل مع
الشخص

استمع
بفاعلية
للشخص

تعرف على
الشخص
وكيف
يشعر

امنح الوقت
للتحدث من
خلال
الخيارات

Hello

حبا، كيف حالك؟



Mental Health
Ireland