



**World
Wellness
Group**

**MULTICULTURAL
AOD program**

May Lakas sa Paglapit

Nababahala ba kayo sa inyong paggamit ng alak o droga?

Alamin Kung Kailan Humingi ng Tulong
Mga Babalaang Tanda na Hindi Dapat Pabayaang:

- Hindi kayo makapagtigil sa paggamit kahit gusto ninyo
- Nakakaapekto ito sa inyong trabaho, pag-aaral, o mga relasyon
- Nagsisinungaling o tinatago ninyo ang inyong paggamit sa iba
- Kailangan ninyo ng mas marami upang maramdaman ang parehong epekto
- Nakakaramdam kayo ng sakit o pagkabalisa kapag wala ito
- Nagkaroon kayo ng mga isyung legal o pinansyal dahil sa paggamit ng mga sangkap

Bakit ang Paghingi ng Tulong ay Malakas, Hindi Mahina:

- Ang pagbabago ay nagsisimula sa isang matapang na hakbang
- Hindi ninyo kailangang dumaan dito mag-isa
- May mga tunay at napatunayang paraan upang gumaling
- Maraming tao ang gumagaling at muling nagtatatag ng makabuluhang buhay

**Hindi kailanman
masyadong maaga--o
masyadong huli--
upang humingi ng
tulong.**

*The Multicultural AOD Program is
funded by the Queensland Mental
Health Commission*





Multicultural Connect Line

Kailangan ng Ligtas na Suporta na Tumutugon sa Kultura?

Tawagan ang “Multicultural Connect Line”

Ang aming magiliw na koponan ay maaaring:

- ✓ Makipagtulungan sa isang interpreter upang makipag-usap sa iyo sa iyong wika.
- ✓ Maghanap ng suporta at magbigay ng impormasyon.
- ✓ Tulungan kang makuha ang suportang kailangan mo para sa mga alalahanin sa alak at droga.

Nag-aalala tungkol sa paggamit ng alak o droga ng isang miyembro ng pamilya? Kunin ang impormasyon at suporta na kailangan mo.

Call Culture Care – suporta para sa mga miyembro ng pamilya, kaibigan, kapitbahay at lider ng komunidad – 1300 079 020

**Ang Aming Mga Serbisyo ay Libre at
Kumpidensyal**

 **1300 079 020**

Bukas 9:00am – 4:30PM
Lunes hanggang Biyernes



Nakikipagtulungan
kami sa mga
interpreter