Stressed out? Feeling Down?

You can improve your mental wellness. **We can help!**

- ✓ **FREE** and **CONVENIENT** services in multiple languages for adults (18+)
- ✓ Better manage low mood, stress or anxiety
- ✓ Ontario Structured Psychotherapy services available in-person and virtually

Get started today:
osp-cmha.ca

Ontario Structured Psychotherapy

Canadian Mental Health Association
Mental health for all

ACROSS BOUNDARIES

HF Care
Asian Mental Health and Well-Being

Êtes-vous stressée ? Avez-vous des problèmes de mal-être ?

Vous pouvez améliorer votre santé mentale. **Nous pouvons vous aider !**

- ✓ Services **GRATUITS** et **PRATIQUES** en plusieurs langues pour les adultes (18+)
- ✓ Mieux gérer la mauvaise humeur, le stress ou l'anxiété
- ✓ Services de psychothérapie structurée de l'Ontario disponibles en personne et virtuellement

Commencer dès maintenant :
osp-cmha.ca

Programme ontarien de psychothérapie structurée

Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

ACROSS BOUNDARIES

HF Care
Asian Mental Health and Well-Being

压力大吗？
心情低落？

您可以改善您的心理健康。
我们可以提供帮助！

- ✓ 免费为成人（18 岁以上）提供多种语言的免费便捷服务
- ✓ 更好地管理情绪低落、压力或焦虑
- ✓ 安大略省结构化心理治疗服务可提供面对面和线上的服务

立即开始：
osp-cmha.ca

Ontario Structured Psychotherapy

Canadian Mental Health Association
Mental health for all

ACROSS BOUNDARIES

HF Care
Asian Mental Health and Well-Being