R U OK?™

قد يغير الحديث حياة شخص.

تحدث معه باتباع الخطوات التالية

١ بادر بالسؤال هل أنت بخير R U OK؟

٢ أصغ إليه

٣ شجعه على التصرف حيال الأمر

٤ أطمئن عليه

اعرف المزيد على موقع **ruok.org.au**