

## Shërbimi për mbështetje për mirëqenien mentale nga koronavirusi

Mbështetja e shëndetit tuaj mental gjatë mbylljes

Kohët e fundit ka pasur shumë ndryshime, kurse kthimi juaj në mbyllje mund t'ju bën të ndjeheni të tronditur apo të jetë plotësisht jashtë mundësive tuaja.

Nëse jeni i pasigurt se si të përballoni atë, apo tek kush të drejtoheni, **ne jemi këtu për të mbështetur shëndetin tuaj mental.**

### **Bisedoni për atë përmes neve**

Këshilltarët tanë të trajnuar janë këtu për t'ju mbështetur përmes telefonit. Është falas dhe në dispozicion 24/7.

**1800 512 348**

### **Mbështetje dhe informacione online**

Uebfaqet tona ofrojnë informacione, këshillim dhe strategji të përditësuara rregullisht për t'ju ndihmuar të menaxhoni mirëqenien dhe shëndetin mental gjatë kësaj kohe. Gjithashtu ofron bisedë falas përmes internetit 24/7 me këshilltarët tanë të trajnuar.

**[coronavirus.beyondblue.org.au](https://coronavirus.beyondblue.org.au)**

### **Mbështetje kundër vetëvrasjeve dhe krizave**

Për mbështetje të menjëhershme, thirrni linjën e jetës **13 11 14**

Nëse jeni në një rast urgjent apo në rrezik të menjëhershëm të demtoni veten apo tjerët, ju lutem thirrni

**000**

### **Mbështetje për ata që nuk flasin anglisht**

Kemi një varg opcionesh për njerëzit që gjuha e tyre e parë nuk është anglishtja. Njerëzit që nuk përdorin anglishten si gjuhë të parë mund të marrin mbështetje falas për përkthim nga Shërbimi për përkthim dhe interpretim

**[www.tisnational.gov.au](https://www.tisnational.gov.au)**

Përmes TIS National, mund të merrni shërbime të interpretimit përmes telefonit të menjëhershme apo të caktuara prej më parë.

Për shërbime të menjëhershme ju lutem telefononi në **131 450**.



 **[coronavirus.beyondblue.org.au](https://coronavirus.beyondblue.org.au)**

 **1800 512 348**