

Помощни услуги за психичното благосъстояние във връзка с коронавируса

Подкрепа за психичното Ви здраве по време на ограниченията за излизане от дома

В последно време настъпиха много промени и връщането на ограниченията за излизане от дома може да Ви е накарало да се чувствате пренатоварени или напълно да не можете се справите със ситуацията.

Ако не сте сигурни как да се справите или към кого да се обърнете, **ние сме тук, за да подпомогнем психичното Ви здраве.**

Говорете с нас

Нашите обучени съветници са тук, за да Ви подкрепят по телефона. Безплатно е и са на разположение 24/7.
1800 512 348

Онлайн подкрепа и информация

Нашият уебсайт предоставя редовно актуализирана информация, съвети и стратегии, които да Ви помогнат да управлявате благосъстоянието и психичното си здраве през този период. Той предлага и безплатен 24/7 уеб чат с нашите обучени съветници.
coronavirus.beyondblue.org.au

Подкрепа при мисли за самоубийство и кризи

За незабавна подкрепа, обадете се на Lifeline **13 11 14**
Ако се намирате в спешно положение или сте изложени на непосредствен риск да нараните себе си или други лица, моля, обадете се на **000**

Подкрепа за неговорещите английски език

Разполагаме с набор от опции за хора, чийто първи език не е английски. Хората, които не използват английски като първи език, могат да получат безплатна подкрепа от преводаческата служба TIS National
www.tisnational.gov.au

Чрез TIS National можете да ползвате услуги за устен превод по телефона, които са незабавни или предварително резервирани. За незабавни услуги, моля, обадете се на **131 450**.



 **coronavirus.beyondblue.org.au**

 **1800 512 348**