

Služba za pomoć u oblasti mentalnog zdravlja tijekom epidemije koronavirusa

Pomoć za mentalno zdravlje tijekom zatvaranja

Nedavno je došlo do mnogih promjena i ponovno zatvaranje može prouzročiti osjećaj preplavljenosti ili čak potpune izgubljenosti.

Ako ne znate kako izaći na kraj s ovom situacijom ili kome se možete obratiti, **mi smo tu da vam pružimo potporu kako biste zadržali svoje mentalno zdravlje.**

Razgovarajte s nama o tome što vas zabrinjava

Naši stručno obučeni savjetnici su tu da vam pruže potporu preko telefona.

Te usluge su besplatne i na raspolaganju su 24/7. **1800 512 348**

Online potpora i informacije

Na našim internetskim stranicama ćete naći redovito ažurirane informacije, savjete i strategije pomoću kojih ćete moći zadržati blagostanje i mentalno zdravlje u ovim teškim vremenima. Web razgovor s našim stručno obučanim savjetnicima vam je također besplatno na raspolaganju na internetskim stranicama, 24/7.

coronavirus.beyondblue.org.au

Pomoć u slučaju samoubojičkih pomisli i u kriznoj situaciji

Za trenutačnu pomoć, nazovite organizaciju Lifeline **13 11 14**

Ako se nalazite u izvanrednoj situaciji ili u izravnom riziku od nanošenja ozljeda sebi ili drugima, nazovite **000**

Pomoć za osobe koje ne govore dobro engleski

Imamo različite opcije za osobe kojima engleski nije materinski jezik.

Te osobe mogu dobiti besplatnu pomoć tumača od Službe za prevođenje i tumačenje (Translating and Interpreting Service)

www.tisnational.gov.au

Preko TIS National, možete dobiti usluge tumačenja odmah kada nazovete ili ako ih unaprijed zakažete.

Za trenutačne usluge, nazovite **131 450**.

 **coronavirus.beyondblue.org.au**

 **1800 512 348**

