

Υποστηρικτική Υπηρεσία Ψυχικής Ευρωστίας Κορωνοϊού Υποστηρίζοντας την ψυχική υγεία σας κατά τη διάρκεια της καραντίνας (lockdown)

Υπήρξαν πολλές αλλαγές πρόσφατα και να βρεθείτε πάλι σε lockdown ενδέχεται να σας κάνει να αισθάνεστε κάπως συγκλονισμένοι ή ακόμα και εντελώς έξω από τα νερά σας. Εάν αισθάνεστε αβέβαιοι πώς να αντιμετωπίσετε την κατάσταση ή σε ποιον να απευθυνθείτε, **είμαστε εδώ για να βοηθήσουμε στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας σας.**

Συζητήστε το μαζί μας

Οι εκπαιδευμένοι σύμβουλοί μας είναι εδώ να σας υποστηρίξουν μέσω τηλεφώνου.

Είναι δωρεάν υπηρεσία και διαθέσιμη 24/7.

1800 512 348

Διαδικτυακή υποστήριξη και πληροφορίες

Ο ιστότοπός μας παρέχει τακτικά ενημερωμένες πληροφορίες, συμβουλές και στρατηγικές για να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε την ευεξία και την ψυχική υγεία σας κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Επίσης, παρέχει δωρεάν 24/7 διαδικτυακή συνομιλία (webchat) με τους δικούς μας εκπαιδευμένους συμβούλους.

coronavirus.beyondblue.org.au

Υποστήριξη αυτοκτονιών και κρίσεων

Για άμεση υποστήριξη, καλέστε το Lifeline

13 11 14

Εάν βρίσκεστε σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης ή σε άμεσο κίνδυνο βλάβης του εαυτού σας ή άλλων, παρακαλείστε να καλέστε το **000**

Υποστήριξη για μη αγγλόφωνες

Έχουμε ποικιλία επιλογών για άτομα των οποίων τα αγγλικά δεν είναι η πρώτη γλώσσα τους. Άτομα που δεν χρησιμοποιούν αγγλικά ως την πρώτη γλώσσα τους μπορούν να λάβουν δωρεάν υποστήριξη διερμηνέα από την Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας

www.tisnational.gov.au

Μέσω της TIS National, μπορείτε να έχετε άμεση ή εκ των προτέρων κράτηση τηλεφωνικής υπηρεσίας διερμηνέα.

Για άμεσες υπηρεσίες παρακαλείστε να τηλεφωνήσετε στο **131 450**.

 **coronavirus.beyondblue.org.au**

 **1800 512 348**

