

## **Servizio di assistenza al benessere mentale per il coronavirus**

Assistenza alla vostra salute mentale durante l'isolamento

Recentemente vi sono stati molti cambiamenti, e ritornare in isolamento potrebbe farvi sentire un po' sopraffatti o perfino assolutamente non in grado di farvi fronte.

Se non siete sicuri di come affrontare la situazione e a chi rivolgervi, **siamo qui per aiutarvi e assistere la vostra salute mentale.**

### **Parlatene con noi**

I nostri consulenti psicologici qualificati sono qui per assistervi per telefono. È un servizio gratuito disponibile 24/7. **1800 512 348**

### **Assistenza e informazioni online**

Il nostro sito web fornisce informazioni aggiornate periodicamente, suggerimenti e strategie per aiutarvi a gestire il vostro benessere e la vostra salute mentale durante questo periodo. Inoltre fornisce una chat web gratuita 24/7 con i nostri consulenti psicologici qualificati.

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

### **Assistenza contro le crisi e il suicidio**

Per avere assistenza immediata, chiamate Lifeline **13 11 14**

In caso di emergenza o di rischio immediato di fare del male a voi stessi o ad altri, chiamate il **000**

### **Assistenza per chi non parla inglese**

Abbiamo disponibile una serie di opzioni per le persone la cui lingua madre non è l'inglese. Le persone che non utilizzano l'inglese come loro lingua madre possono ricevere un'assistenza gratuita alla traduzione da parte del Servizio di traduzione e interpretariato **[www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)**

Tramite TIS National, potete ricevere servizi di interpretariato telefonico immediati o prenotati in anticipo.

Per i servizi immediati, chiamate il **131 450**.



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

 **1800 512 348**