

Servizz ta' Sapport għall-Benesseri Mentali rigward Coronavirus

Nissapportjaw is-saħħa mentali tiegħek matul il-perjodu meta int ikollok toqgħod ġo darek (lockdown)

Dan l-aħħar kien hemm ħafna tibdil, u li terġa' ssib ruġek magħluq f'darek (lockdown) għandu mnejn issibha f'it iebes jew anki ma tkunx tista' tissaportiha. Jekk int mintix żgur kif tkampa, u lejn min għandek tirrikorri, **aħna ninsabu hawn biex nissapportjaw is-saħħa mentali tiegħek.**

Kellimna dwarha

Il-konsulenti tagħna m'harrġa jinsabu hawn biex jissapportjawk permezz tat-telefown. Hu bla ħlas u tista' ċċempel erbgħa u għoxrin siegħa kuljum (24/7). **1800 512 348**

Sapport u tagħrif onlajn

Il-websajt tagħna tipprovdi tagħrif, pariri u strategiji aġġornati regolarment biex jgħinuk timmaniġġja l-benesseri u s-saħħa mentali tiegħek matul dan iż-żmien. Tipprovdi wkoll webchat (tkun tista' titkellem permezz tal-web) 24/7 mal-konsulenti tagħna m'harrġa.

coronavirus.beyondblue.org.au

Sapport rigward suwiċidju u krizi

Għal sapport minnufih, ċempel lil Lifeline fuq **13 11 14**

Jekk tinsab f'sitwazzjoni ta' emergenza jew f'riskju immedjat li twegġa' lilek innifsek jew lil xi ħaddieħor, jekk jogħġbok ċempel **000**

Sapport għall-persuni li ma jirkellmox bl-Ingliż

Aħna għandna firxa ta' għażliet għal persuni li l-ewwel lingwa tagħhom mhix l-Ingliż. Persuni li ma jużawx l-Ingliż bħala l-ewwel lingwa tagħhom jistgħu jirċievu sapport ta' traduzzjoni bla ħlas mis-Servizz tat-Traduzzjoni u l-Interpretar

www.tisnational.gov.au

Permezz ta' TIS National, int tista' tirċievi servizzi ta' interpretar dak il-ħin stess jew ibbukjati minn qabel bit-telefown.

Għal servizzi dak il-ħin stess jekk jogħġbok ċempel **131 450**.



 **coronavirus.beyondblue.org.au**

 **1800 512 348**