

Podpora duševného zdravia pri koronavíruse

Podpora vášho duševného zdravia počas obmedzenia pohybu

V poslednej dobe došlo k mnohým zmenám, a byť znovu v položení, kedy je váš pohyb obmedzený, vás môže trochu zdolať alebo dokonca poriadne položiť na lopatky.

Ak si nie ste istí, ako sa s tým vysporiadať, alebo na koho sa môžete obrátiť, **sme tu na to, aby sme vám pomohli pri podpore vášho duševného zdravia.**

Porozprávajte sa o tom s nami

Naši vyškolení poradcovia vám môžu pomôcť telefonicky.

Je to bezplatné a k dispozícii 24 hodín 7 dní v týždni (24/7). **1800 512 348**

Podpora a informácie online

Naša web stránka poskytuje pravidelne aktualizované informácie, rady a stratégie na pomoc vášho duševného zdravia a pohody počas tohto obdobia. Taktiež poskytuje bezplatný webový chat 24/7 s našimi vyškolenými poradcami.

coronavirus.beyondblue.org.au

Podpora pri samovraždách a krízach

Ak potrebujete okamžitú podporu, volajte Lifeline **13 11 14**

Ak ste v núdzovej situácii alebo existuje bezprostredné riziko, že ublížite sami sebe alebo iným, prosím volajte **000**

Podpora pre ľudí nehovoriacich po anglicky

Máme celý rad možností pre ľudí, ktorých prvý jazyk nie je angličtina.

Ľudia, ktorí nepoužívajú angličtinu ako svoj prvý jazyk, môžu získať zadarmo preklad cez prekladateľskú a tlmočnickú službu

www.tisnational.gov.au

Prostredníctvom tejto služby (TIS National), máte prístup k tlmočnickej službe buď okamžite alebo na základe rezervácie.

Pre okamžité služby, prosím, volajte

131 450.

 **coronavirus.beyondblue.org.au**

 **1800 512 348**

