

Podpora za duševno zdravje v času koronavirusa (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service)

Podpiranje vašega duševnega zdravja v času izolacije

Pred kratkim je bilo veliko sprememb, in znajdlj ste se zopet v izolaciji in morda imate občutek preobremenjenosti ali celo popolnoma ne razumete situacijo.

Če imate občutek negotovosti, ali niste sigurni komu naj bi se obrnili, **tukaj smo, da pomagamo podpirati vaše duševno zdravje.**

Pogovorite se z nami.

Naši usposobljeni svetovalci so tukaj, da vam nudijo podporo po telefonu.

Je brezplačno in na voljo 24/7.

1800 512 348

Spletna podpora in informacije

Naša spletna stran zagotavlja redno posodobljene informacije, nasvete in strategije, da vam pomagajo upravljati vaše dobro počutje in duševno zdravje v tem času. Prav tako zagotavlja z našimi usposobljenimi svetovalci brezplačen, 24/7 razgovor prek interneta (webchat)

coronavirus.beyondblue.org.au

Samomorilska in krizna podpora

Za nujno podporo pokličite Lifeline

13 11 14

Če ste v nujni stiski ali v neposrednem tveganju, da bi sebe ali druge ranili, pokličite **000**

Podpora za ljudi, ki ne govorijo angleško

Imamo vrsto možnosti za ljudi katerih prvi jezik ni angleščina.

Ljudje, ki ne uporabljajo angleščino kot svoj prvi jezik lahko dobijo podporo brezplačnega prevajanja od storitev za prevajanje in tolmačenje (Translating and Interpreting Service)

www.tisnational.gov.au

Skozi TIS National, lahko imate neposredno ali vnaprej rezervirano telefonsko tolmačenje.

Za neposredno tolmačenje, pokličite

131 450.



 **coronavirus.beyondblue.org.au**

 **1800 512 348**