

করোনাভাইরাস মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা সেবা

লকডাউনে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য সহায়তা

সম্প্রতি অনেক কিছুতেই পরিবর্তন ঘটেছে, এবং লকডাউনের মাঝে আবার নিজেকে ফিরে পেয়ে হয়তো আপনি খুবই হতবিস্বল হয়ে পড়েছেন বা আপনার গভীরতার আওতার বাইরে বোধ করছেন।

কীভাবে সামলে উঠবেন, বা কার কাছে যাবেন সে ব্যাপারে আপনি যদি অনিশ্চিত বোধ করেন, তবে আমরা আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তায় সাহায্য করার জন্য আছি।

☎ আমাদের সাথে এ বিষয়ে কথা বলুন

আমাদের প্রশিক্ষিত কাউন্সেলররা ফোনের মাধ্যমে আপনাকে সহায়তা দিতে প্রস্তুত।

এটি বিনামূল্যের এবং দিনে ২৪ ঘন্টা/ সপ্তাহে প্রতিদিনই পাওয়া যায়। **1800 512 348**

📍 অনলাইনে সহায়তা এবং তথ্য

আমাদের ওয়েবসাইট এই সময়ে আপনার কল্যাণ ও মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যবস্থা নিতে সহায়তা করার জন্য নিয়মিত হালনাগাদ তথ্য, উপদেশ এবং কৌশল প্রদান করে থাকে। আমাদের কাউন্সেলরদের সাথে ২৪ ঘন্টা/ সপ্তাহে প্রতিদিন ওয়েবচ্যাটের ব্যবস্থাও এটি প্রদান করে থাকে।

coronavirus.beyondblue.org.au

📞 আত্মহত্যা ও সংকট সহায়তা

তাৎক্ষণিক সহায়তার জন্য, Lifeline-এ কল করুন

13 11 14

আপনি যদি কোন জরুরী অবস্থার মধ্যে পড়েন বা আপনার নিজের বা অন্যের তাৎক্ষণিক আঘাতের ঝুঁকিতে থাকেন, তবে কল করুন **000**

🧠 অ-ইংরেজি বক্তাদের জন্য সহায়তা

যাঁদের প্রথম ভাষা ইংরেজি নয় তাঁদের জন্য আমাদের অনেক পরিসরের বিকল্প আছে।

যেসকল মানুষ ইংরেজিকে তাঁদের প্রথম ভাষা হিসেবে ব্যবহার করেন না তাঁরা ট্রান্সলেটিং অ্যান্ড ইন্টারপ্রেটিং সার্ভিস (Translating and Interpreting Service)-এর থেকে বিনামূল্যে অনুবাদ সহায়তা পেতে পারেন www.tisnational.gov.au

TIS National-এর মাধ্যমে আপনি তাৎক্ষণিক বা প্রাক-নির্ধারিত ফোন অনুবাদ সেবা পেতে পারেন।

তাৎক্ষণিক সেবা পাবার জন্য ফোন করুন

131 450.

📍 coronavirus.beyondblue.org.au

☎ **1800 512 348**

