

Suportang Serbisyo sa Kabutihang Pangkaisipan sa Panahon ng Coronavirus

Pagsuporta sa iyong kalusugang pangkaisipan sa panahon ng lockdown

Nagkaroon ng maraming pagbabago kamakailan, at maaari kang makaramdam ng bahagyang pagkabigla o kaya naman ay ganap na hindi mo makayanan na makita ang iyong sarili na pabalik muli sa lockdown.

Kung hindi ka sigurado kung paano mo ito kakayanin, o kung sino ang iyong lalapitan, **narito kami para suportahan ang iyong kalusugang pangkaisipan.**

Kausapin kami tungkol dito

Ang aming mga sinanay na tagapayo ay narito upang suportahan ka sa telepono. Libre ito at makukuha 24/7. **1800 512 348**

Online na suporta at impormasyon

Ang aming website ay nagbibigay ng regular na napapanahong impormasyon, payo at mga istrategiya upang tulungan kang pamahalaan ang kabutihan at kalusugan ng iyong pag-iisip sa panahong ito. Nagbibigay din ito ng libreng 24/7 webchat kasama ang aming sinanay na mga tagapayo.

coronavirus.beyondblue.org.au

Pagpapakamatay at suporta sa krisis

Para sa agarang suporta, tumawag sa LifeLine **13 11 14**

Kung ikaw ay nasa isang emergency o sa kagyat na panganib ng pinsala sa iyong sarili o sa iba, mangyaring tawagan ang **000**

Suporta para sa mga taong hindi nagsasalita ng Ingles

Mayroon kaming hanay ng mga mapagpipilian para sa tao na ang unang wika ay hindi Ingles. Ang mga taong hindi gumagamit ng Ingles bilang kanilang unang wika ay maaaring tumanggap ng libreng suporta sa pagsasalin mula sa Translating and Interpreting Service

www.tisnational.gov.au

Sa pamamagitan ng TIS National, maaari kang makakuha ng kagyat o pre-booked na mga serbisyo ng pag-interpretate sa telepono. Para sa kagyat na mga serbisyo, mangyaring tumawag sa **131 450**.



 **coronavirus.beyondblue.org.au**

 **1800 512 348**