

# សេវាជំនួយសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត **Coronavirus**

ការជួយគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក នៅក្នុងពេលស្ថានភាពបិទខ្ទប់មិនឱ្យចេញចូល

មានការផ្លាស់ប្តូរជាច្រើនក្នុងពេលថ្មីៗនេះ ហើយដឹងខ្លួនឯងថាត្រូវទប់ទៅស្ថានភាពបិទខ្ទប់មិនឱ្យចេញចូលវិញ អាចធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ពុះកញ្ឆោលបន្តិច ហើយសូម្បីតែមិនដឹងអ្វីទាំងស្រុង។

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងមានអារម្មណ៍មិនប្រាកដអំពីរបៀបដើម្បីសម្របខ្លួន ឬត្រូវទៅរកអ្នកណា **យើងនៅនេះដើម្បីជួយគាំទ្រដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។**

**📞 ពិភាក្សារឿងនោះជាលម្អិតជាមួយយើង**

អ្នកពិគ្រោះយោបល់ដែលមានការបណ្តុះបណ្តាលរបស់យើងនៅទីនេះដើម្បីជួយគាំទ្រអ្នកនៅតាមទូរសព្ទ។ វាគឺឥតគិតថ្លៃ និងមាន 24/7។

**1800 512 348**

**🧠 ជំនួយសម្រាប់អ្នកដែលមិននិយាយភាសាអង់គ្លេស**

យើងមានជម្រើសជាច្រើនសម្រាប់អ្នកដែលភាសារបស់ពួកគេមិនមែនជាភាសាអង់គ្លេស។ មនុស្សដែលមិនប្រើប្រាស់ភាសាអង់គ្លេសជាភាសាទីមួយរបស់ពួកគេ អាចទទួលបានជំនួយពីសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ និងបកប្រែសរសេរ

**www.tisnational.gov.au**

តាមរយៈ TIS ថ្នាក់ជាតិ អ្នកអាចមានសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់តាមទូរសព្ទភ្លាមៗ ឬសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់តាមទូរសព្ទដែលបានកក់ទុកមុន។

សម្រាប់សេវាកម្មបន្ទាន់ សូមទូរសព្ទទៅលេខ

**131 450**។

**📍 ជំនួយ និងព័ត៌មាននៅលើអ៊ីនធឺណិត**

គេហទំព័ររបស់យើងផ្តល់នូវព័ត៌មានថ្មីៗ ដំបូន្មាន និងយុទ្ធសាស្ត្រជាប្រចាំ ដើម្បីជួយអ្នកគ្រប់គ្រងសុខុមាលភាព និងសុខភាព ផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកនៅក្នុងអង្គរពេលនេះ។ វាក៏ផ្តល់នូវការជជែកនៅលើអ៊ីនធឺណិត ដោយគិតថ្លៃជាមួយអ្នកពិគ្រោះយោបល់ដែលមានការបណ្តុះបណ្តាលរបស់យើង ដោយមាន 24/7។

**coronavirus.beyondblue.org.au**

**📞 ជំនួយលើការធ្វើអត្តឃាត និងវិបត្តិ**

សម្រាប់ជំនួយភ្លាមៗ សូមហៅទូរសព្ទទៅ Lifeline តាមលេខ **13 11 14**

ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅក្នុងភាពអាសន្ន ឬប្រឈមនឹងហានិភ័យភ្លាមៗក្នុងការធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនអ្នក ឬអ្នកដទៃ សូមទូរសព្ទទៅលេខ

**000**



**📍 coronavirus.beyondblue.org.au**

**📞 1800 512 348**