



# കോറോണ വൈറസ് മാനസികാരോഗ്യ പിന്തുണാ സേവനം ലോക്ക്ഡൗൺ സമയത്ത് നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെ പിന്തുണയ്ക്കൽ

കോവിഡ് എന്ന മഹാമാരി കാരണം ഈയടുത്ത കാലത്തായി ഒരുപാട് മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്, ലോക്ക്ഡൗണിനെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിനായി നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതെല്ലാം ഒരൽപ്പം സംഭ്രമം ഉണ്ടാക്കുന്നതായോ നിങ്ങൾ സ്വയം മാറിയത് പോലെയോ നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം.

പുതിയ സാഹചര്യങ്ങളുമായി എങ്ങനെ ഒത്തുപോകണം എന്ന കരുത്തിൽ ഉറപ്പില്ലെങ്കിലോ എവിടെ നിന്നാണ് സഹായം ലഭിക്കുകയെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അറിയില്ലെങ്കിലോ, **നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളിലും സഹായിക്കുന്നതിന് ഞങ്ങളുണ്ട്.**

**☎ പ്രശ്നങ്ങളെ കുറിച്ച് ഞങ്ങളോട് സംസാരിക്കുക**  
നിങ്ങളെ ഫോണിലൂടെ സഹായിക്കുന്നതിന് ഞങ്ങളുടെ പരിശീലനം ലഭിച്ച കൗൺസിലർമാർ ലഭ്യമാണ്.  
ഇത് സൗജന്യവും 24/7 ലഭ്യവുമാണ്.  
**1800 512 348**

**🧠 ഇംഗ്ലീഷ് സംസാരിക്കാത്തവർക്കുള്ള പിന്തുണ**  
ഇംഗ്ലീഷ് പ്രാഥമിക ഭാഷയല്ലാത്തവർക്കായി ഞങ്ങൾ നിരവധി മാർഗ്ഗങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കിയിട്ടുണ്ട്  
ഇംഗ്ലീഷ് പ്രാഥമിക ഭാഷയല്ലാത്തവർക്ക്  
**www.tisnational.gov.au** എന്ന പരിഭാഷാ - ദ്വിഭാഷി സേവനത്തിൽ നിന്ന് സൗജന്യമായി പരിഭാഷാ പിന്തുണ ലഭിക്കുന്നതാണ്.

TIS നാഷണൽ വഴി, നിങ്ങൾക്ക് ഉടനടിയുള്ളതോ മുൻകൂട്ടി ബുക്ക് ചെയ്തതോ ആയ ഫോൺ ദ്വിഭാഷി സേവനങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതാണ്.  
ഉടനടി ആവശ്യമായ സേവനങ്ങൾക്കായി **131 450** എന്ന നമ്പറിൽ ഫോൺ ചെയ്യുക

**📍 ഓൺലൈൻ പിന്തുണയും വിവരങ്ങളും**  
ഈ പ്രതിസന്ധി ഘട്ടത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ക്ഷേമവും മാനസികാരോഗ്യവും പിന്തുണയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിന് ഞങ്ങളുടെ വെബ്സൈറ്റ് പതിവായി അപ്ഡേറ്റ് ചെയ്തിട്ടുള്ള വിവരങ്ങളും ഉപദേശവും പൊടിക്കൈകളും നൽകുന്നു. ഞങ്ങളുടെ പരിശീലനം ലഭിച്ച കൗൺസിലർമാർ സൗജന്യമായി 24/7 വെബ്ചാറ്റ് സൗകര്യവും നൽകുന്നുണ്ട്.  
**coronavirus.beyondblue.org.au**

**📞 ആത്മഹത്യയും പ്രതിസന്ധിയുമായും ബന്ധപ്പെട്ട സഹായം**  
ഉടനടി പിന്തുണ ലഭിക്കുന്നതിന്, **13 11 14** എന്ന നമ്പറിൽ ലൈഫ്ലൈനിൽ വിളിക്കുക  
നിങ്ങൾ അടിയന്തിര സാഹചര്യത്തിൽ ആണെങ്കിലോ നിങ്ങളെയോ മറ്റുള്ളവരെയോ അപായപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള അപകടസാധ്യത ഉണ്ടെങ്കിലോ **000** എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക



**📍 coronavirus.beyondblue.org.au**  
**☎ 1800 512 348**