

Служба підтримки психічного здоров'я у зв'язку з пандемією коронавірусу

Підтримуйте своє психічне здоров'я під час карантину

Останнім часом відбулося багато змін, і повернення до режиму карантину може призвести до того, що ви відчуєте себе трохи пригніченим або навіть зовсім не в своїй тарілці.

Якщо ви відчуваєте себе невпевнено в тому, як впоратися з ситуацією або не знаєте до кого звернутися, **ми допоможемо вам підтримати ваше психічне здоров'я.**

Поговоріть про це з нами

Наші досвідчені консультанти готові підтримати вас по телефону.

Ця послуга безкоштовна і доступна цілодобово і без вихідних.

1800 512 348

Підтримка і інформація в режимі онлайн

На нашому вебсайті регулярно оновлюється інформація, поради та стратегії з тим, щоб допомогти вам впоратися з вашим добробутом і психічним здоров'ям у цей період. Тут також пропонується безкоштовний цілодобовий веб-чат з нашими досвідченими консультантами.

coronavirus.beyondblue.org.au

Підтримка у випадках суїциду і в кризових ситуаціях

За невідкладною допомогою зателефонуйте до Lifeline за номером **13 11 14**

Якщо ви знаходитесь у надзвичайній ситуації або в безпосередній загрозі заподіяння шкоди собі чи іншим, будь ласка, зателефонуйте за номером **000**

 **coronavirus.beyondblue.org.au**

 **1800 512 348**

Підтримка населення, що не володіє англійською мовою

Існує ряд опцій для людей, чия рідна мова не є англійською.

Люди, які не використовують англійську як рідну мову, можуть отримати безкоштовні послуги перекладу з боку Служби письмових та усних перекладів

www.tisnational.gov.au

Через національну службу письмових та усних перекладів ви можете скористатися послугами термінового або попередньо замовленого усного перекладу телефоном.

Для отримання термінових послуг, будь ласка, зателефонуйте **131 450**.

