

Shërbimi për mbështetje për mirëqenien mentale nga koronavirusi

Mbështetja e shëndetit tuaj mental gjatë mbylljes

Kohët e fundit ka pasur shumë ndryshime, kurse kthimi juaj në mbyllje mund t'ju bën të ndjeheni të tronditur apo të jetë plotësisht jashtë mundësive tuaja.

Nëse jeni i pasigurt se si të përballoni atë, apo tek kush të drejtoheni, **ne jemi këtu për të mbështetur shëndetin tuaj mental.**

📞 Bisedoni për atë përmes neve

Këshilltarët tanë të trajnuar janë këtu për t'ju mbështetur përmes telefonit. Është falas dhe në dispozicion 24/7.

1800 512 348

🖱️ Mbështetje dhe informacione online

Uebfaqet tona ofrojnë informacione, këshillim dhe strategji të përditësuara rregullisht për t'ju ndihmuar të menaxhoni mirëqenien dhe shëndetin mental gjatë kësaj kohe. Gjithashtu ofron bisedë falas përmes internetit 24/7 me këshilltarët tanë të trajnuar.

coronavirus.beyondblue.org.au

🤝 Mbështetje kundër vetëvrasjeve dhe krizave

Për mbështetje të menjëhershme, thirrni linjën e jetës **13 11 14**

Nëse jeni në një rast urgjent apo në rrezik të menjëhershëm të dëmtoni veten apo tjerët, ju lutem thirrni

000

🧠 Mbështetje për ata që nuk flasin anglisht

Kemi një varg opcionesh për njerëzit që gjuha e tyre e parë nuk është anglishtja. Njerëzit që nuk përdorin anglishten si gjuhë të parë mund të marrin mbështetje falas për përkthim nga Shërbimi për përkthim dhe interpretim

www.tisnational.gov.au

Përmes TIS National, mund të merrni shërbime të interpretimit përmes telefonit të menjëhershme apo të caktuara prej më parë.

Për shërbime të menjëhershme ju lutem telefononi në **131 450**.

🖱️ coronavirus.beyondblue.org.au

📞 1800 512 348

