

Հոգեկան բարեկեցության աջակցության ծառայություն կորոնավիրուսային հիվանդության ընթացքում

Աջակցություն ձեր հոգեկան առողջության համար արգելափակման ընթացքում

Վերջերս շատ փոփոխություններ են տեղի ունեցել, և արգելափակման ժամանակ ինքներդ ձեզ կրկին լիարժեք զգալու համար, հնարավոր է մի քիչ ճնշված վիճակում զգաք կամ նույնիսկ ամբողջովին այն ձեր ուժերից վեր լինի:

Եթե դուք անվստահ եք, թե ինչպես հաղթահարել կամ ում դիմել, **մենք այստեղ ենք, որպեսզի օգնենք ձեր հոգեկան առողջության պահպանման համար:**

Զրուցեք մեզ հետ

Մեր վերապատրաստված խորհրդատուներն այստեղ են՝ աջակցելու ձեզ հեռախոսով: Այն անվճար է և հասանելի 24/7:

1800 512 348

Առցանց աջակցություն և տեղեկատվություն

Մեր կայքը տրամադրում է պարբերաբար թարմացված տեղեկատվություն, խորհուրդներ և ռազմավարություններ՝ ձեզ օգնելու կառավարել ձեր բարեկեցությունը և հոգեկան առողջությունը այս ընթացքում: Այն նաև տրամադրում է անվճար համացանցային գրույցներ մեր վերապատրաստված խորհրդատուների հետ:

coronavirus.beyondblue.org.au

Ինքնասպանություն և ճգնաժամային աջակցություն

Անմիջական աջակցության համար, զանգահարեք Lifeline **13 11 14** հեռախոսահամարով

Եթե դուք արտակարգ իրավիճակում եք կամ ձեր կամ մյուսների նկատմամբ անմիջական վտանգ կա, զանգահարեք **000**

Աջակցություն ոչ անգլերեն խոսողների համար

Մենք ունենք մի շարք տարբերակներ այն անձանց համար, ում մայրենի լեզուն անգլերենը չէ: Այն անձինք, ովքեր չեն օգտագործում անգլերեն որպես իրենց առաջին լեզու, կարող են ստանալ անվճար թարգմանչական աջակցություն Թարգմանչական ծառայության կողմից:

www.tisnational.gov.au

TIS National-ի միջոցով դուք կարող եք ստանալ անմիջական կամ նախապես պատվիրված հեռախոսային թարգմանչական ծառայություններ:

Անմիջական ծառայությունների համար, զանգահարեք **131 450** հեռախոսահամարով:



 **coronavirus.beyondblue.org.au**

 **1800 512 348**