

## خدمات پشتیبانی بهزیستی روانی کورونا ویروس حمایت از بهداشت روانی شما در محدودیت تردد (lockdown)

اخیراً تغییرات زیادی رخ داده است و اینکه می بینید دوباره به محدودیت تردد برمی گردید، ممکن است کمی احساس سردرگمی کنید یا اینکه دیگر قادر نباشید از عهده آن برآئید. اگر در مورد چگونگی کنار آمدن با موضوع یا اینکه به چه کسی روی بیاورید، اطمینان ندارید، ما برای کمک به حمایت از بهداشت روانی شما در اینجا هستیم.

### پشتیبانی برای افراد غیر انگلیسی زبان

ما طیف وسیعی از گزینه ها را برای افرادی که زبان اول آنها انگلیسی نیست، داریم. افرادی که از انگلیسی به عنوان زبان اول خود استفاده نمی کنند، می توانند پشتیبانی ترجمه رایگان از خدمات ترجمه کتبی و شفاهی دریافت کنند. [www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au) از طریق TIS National، شما می توانید خدمات ترجمه شفاهی فوری یا از قبل رزرو شده داشته باشید. برای خدمات فوری لطفاً با تلفن زیر تماس بگیرید. **131 450**

### در مورد آن با ما صحبت کنید

مشاوران آموزش دیده ما اینجا هستند تا شما را از طریق تلفن پشتیبانی کنند. این پشتیبانی رایگان است و 24 ساعته در 7 روز هفته دسترس است. **1800 512 348**

### پشتیبانی و اطلاعات آنلاین

وب سایت ما بطور مرتب اطلاعات، مشاوره و راهکارهای بروز شده ای برای کمک به شما در مدیریت بهزیستی و بهداشت روانی تان در این مدت فراهم می کند. همینطور این وب سایت گفتگو (وب چت) رایگان 24 ساعته در 7 روز هفته با مشاوران آموزش دیده مان ارائه می دهد. [coronavirus.beyondblue.org.au](http://coronavirus.beyondblue.org.au)

### پشتیبانی در مورد خودکشی و بحران

برای پشتیبانی فوری، با Lifeline تماس بگیرید. **13 11 14** اگر در یک موقعیت اضطراری هستید یا در معرض خطر فوری آسیب برای خودتان یا دیگران هستید، به شماره زیر زنگ بزنید **000**

[coronavirus.beyondblue.org.au](http://coronavirus.beyondblue.org.au) 

**1800 512 348** 

