

Service d'aide à la santé mentale face au coronavirus

Prendre soin de votre santé mentale pendant le confinement

Face aux nombreux changements qui ont eu lieu récemment et au retour du confinement, il est normal de ressentir du découragement ou de l'accablement.

Si vous trouvez la situation actuelle difficile ou pour savoir vers qui vous tourner, **contactez notre équipe d'aide à la santé mentale.**

Contactez-nous

Nos conseillers psychologiques sont disponibles pour vous aider par téléphone. Ce service est gratuit et disponible 24 h/24 et 7 j/7. **1800 512 348**

Assistance et informations en ligne

Notre site Web fournit des renseignements, des conseils et des stratégies régulièrement mis à jour pour vous aider à gérer votre bien-être et votre santé mentale pendant cette période. Il offre également un webchat gratuit 24/7 avec nos conseillers.

coronavirus.beyondblue.org.au

Ligne de prévention du suicide

Pour obtenir une aide immédiate, appelez Lifeline au **13 11 14**

Si vous êtes en situation d'urgence ou si vous risquez de vous faire du mal ou de faire du mal à autrui, appelez le **000**

Soutien aux personnes non anglophones

Nous proposons toute une série d'options pour les personnes dont la langue maternelle n'est pas l'anglais.

Ces personnes dont l'anglais n'est pas la langue maternelle peuvent obtenir gratuitement une aide à la traduction auprès du service Service de traduction et d'interprétation **www.tisnational.gov.au**

TIS National vous permet de bénéficier de services d'interprétation téléphonique immédiats ou réservés à l'avance.

Pour obtenir une aide immédiate, appelez le **131 450**.

 **coronavirus.beyondblue.org.au**

 **1800 512 348**

