

Coronavirus માનસિક સુખાકારી સહાય સેવા બંધ દરમ્યાન તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટેની મદદ

તાજેતરમાં ઘણા બદલાવો આવ્યા છે અને ફરી એકવાર તમારે બંધ પાળવું પડશે, તે જાણીને કદાચ તમે થોડાં ભાવુક થઈ ગયાનો અનુભવ કરતા હશો અથવા સદંતર દિગ્ભૂત અનુભવ કરતા હશો.

જો તમે અનિશ્ચિત હો કે આ સંજોગોને કઈ રીતે પહોંચી વળવું અથવા કોની પાસે જવું તો, તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યને આધાર આપવા અમે અહિં છીએ.

તેના વિષે અમારી સાથે વાત કરો

અમારા તાલીમ પામેલા સલાહ આપનારા (કાઉન્સેલર) ઓ તમારી મદદ માટે ફોન પર ઉપલબ્ધ છે. તે નિ:શૂલ્ક છે અને ૨૪ કલાક ૭ દિવસ ઉપલબ્ધ છે. ૧૮૦૦ ૫૧૨ ૩૪૮

ઓનલાઇન મદદ અને માહિતી

આ સમય દરમ્યાન તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને મદદ કરતી વ્યૂહરચનાઓ, સલાહ, અને માહિતીને અમે અમારી વેબસાઇટ ઉપર નિયમિત અપડેટ કરતા રહીએ છીએ. તે વેબચેટ દ્વારા નિ:શૂલ્ક ૨૪ કલાક ૭ દિવસ અમારા તાલીમ પામેલા સલાહ આપનારાઓ પણ ઉપલબ્ધ કરાવે છે.

coronavirus.beyondblue.org.au

આત્મહત્યા અને કટોકટીમાં મદદ

તાત્કાલિક મદદ માટે, લાઇફલાઇનને ૧૩ ૧૧ ૧૪ પર ફોન કરો

જો તમે કટોકટીમાં હો અથવા તત્કાળમાં પોતાને અથવા બીજાને નુકશાન પહોંચાડી શકો તેવું જોખમ હોય, તો ૦૦૦ પર ફોન કરશો.

અંગ્રેજી ન બોલી શકનારાઓ માટે મદદ

જે લોકોની મુખ્ય ભાષા અંગ્રેજી નથી, તેમના માટે અમારી પાસે ઘણા વિકલ્પો છે. જે લોકોની મુખ્ય ભાષા અંગ્રેજી નથી, તેઓ ટ્રાન્સલેટીંગ અને ઇન્ટરપ્રિટર સર્વિસ www.tisnational.gov.au માંથી નિ:શૂલ્ક અનુવાદન સેવા મેળવી શકે છે ટીસ નેશનલ દ્વારા તમે તત્કાળ અથવા પહેલેથી નોંધાવેલ દુભાષિયા સેવા ફોન પર મેળવી શકો છો. તત્કાળ સેવા માટે ૧૩૧ ૪૫૦ પર ફોન કરશો.



 coronavirus.beyondblue.org.au

 1800 512 348