

## خدمات حمایت جان جوری روحی کورونا وایرس حمایت از صحت روحی 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 گیج بودن بکنید یا اینکه دیگر قادر نباشید از عهده آن برآئید.

اگر در مورد نحوه مقابله با موضوع یا اینکه به چه کسی روی بیاورید، اطمینان ندارید، ما برای کمک به حمایت از صحت روحی شما در اینجا هستیم.

### حمایت برای افراد غیر انگلیسی زبان

ما طیف وسیعی از روش ها را برای افرادی که لسان اول آنها انگلیسی نیست، داریم.

افرادی که از انگلیسی منحصراً لسان اول خود استفاده نمی کنند، می توانند حمایت ترجمانی رایگان از خدمات ترجمانی تحریری و شفاهی دریافت کنند. [www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

از طریق TIS National، شما می توانید خدمات ترجمانی شفاهی عاجل یا از قبل ریزرف شده داشته باشید.

برای خدمات عاجل لطفاً با تلفون ذیل تماس بگیرید.  
**131 450**

### در مورد آن با ما گپ بزنید

مشاوران تعلیم دیده ما اینجا هستند تا شما را از طریق تلفون حمایت کنند.

این حمایت رایگان است و 24 ساعته در 7 روز هفته دسترس است. **1800 512 348**

### حمایت و معلومات آنلاین

ویبسایت ما بطور مرتب معلومات، مشوره و استراتیجی های تجدید شده ای برای کمک به شما در مدیریت جان جوری و صحت روحی تان در این مدت فراهم می کند. همینطور این ویبسایت گفتگو (وب چت) رایگان 24 ساعته در 7 روز هفته با مشاوران تعلیم دیده مان ارائه می دهد.

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

### حمایت در مورد خودکشی و بحران

برای حمایت عاجل، با Lifeline تماس بگیرید.

**13 11 14**

اگر در یک موقعیت اضطراری هستید یا در معرض خطر عاجل صدمه برای خودتان یا دیگران هستید، به نمبر ذیل زنگ بزنید

**000**

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

**1800 512 348** 

