

Layanan Dukungan Kesehatan Mental Coronavirus Mendukung kesehatan mental Anda melalui lockdown (karantina daerah/wilayah)

Ada banyak perubahan baru-baru ini, dan kembali ke lockdown mungkin membuat Anda merasa sedikit kewalahan atau bahkan merasa sama sekali tidak bisa mengatasi situasi.

Jika merasa tidak tahu caranya menangani keadaan, atau siapa yang bisa membantu, **kami berada di sini untuk membantu mendukung kesehatan mental Anda.**

Bicaralah dengan kami

Konselor terlatih kami di sini untuk mendukung Anda melalui telepon. Layanan ini gratis dan tersedia 24/7.

1800 512 348

Dukungan dan informasi online

Situs web kami menyediakan informasi, nasihat dan strategi yang diperbaharui secara rutin untuk membantu Anda menjaga kesejahteraan dan kesehatan mental Anda selama ini. Situs web kami juga menyediakan webchat gratis 24/7 dengan konselor terlatih kami.

coronavirus.beyondblue.org.au

Dukungan untuk orang yang hendak bunuh diri atau mengalami krisis

Untuk dukungan segera, hubungi Lifeline **13 11 14**

Jika dalam keadaan darurat atau ada risiko langsung Anda akan mencederai diri sendiri atau orang lain, hubungi **000**

Dukungan untuk penutur non-Inggris

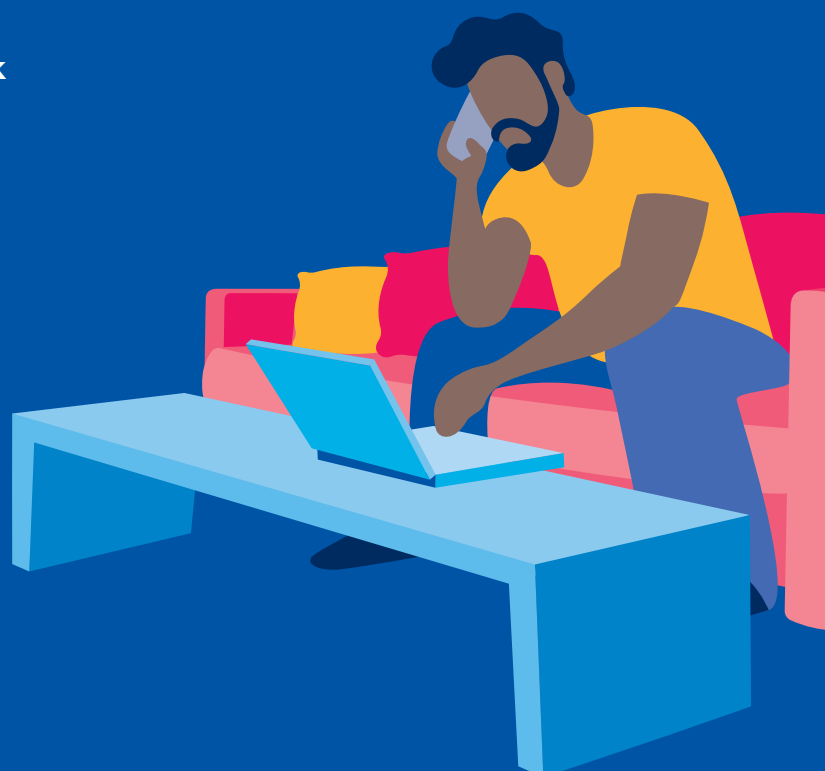
Kami memiliki sejumlah opsi untuk orang-orang yang bahasa pertamanya bukan bahasa Inggris.

Orang yang tidak menggunakan bahasa Inggris sebagai bahasa pertama bisa mendapatkan dukungan terjemahan gratis dari Translating and Interpreting Service (Layanan Penerjemahan Tertulis dan Lisan) **www.tisnational.gov.au**

Melalui TIS National, Anda dapat memakai layanan penerjemahan telepon segera atau yang dipesan sebelumnya.

Untuk layanan segera, silakan telepon

131 450.



 **coronavirus.beyondblue.org.au**

 **1800 512 348**