

코로나바이러스 정신적 웰빙 지원 서비스 제재 기간 동안의 정신 보건 지원

최근 많은 변화가 있었는데 다시 봉쇄 조치에 들어간다는 것은 여러분에게 좌절감을 가져올 수도 있고 혹은 완전히 감당키 어려울 수도 있을 것입니다. 어떻게 대처해야 될 지 혹은 누구와 상의해야 할 지 잘 모르실 경우 **여러분의 정신 건강 지원을 돕기 위해 저희가 준비되어 있습니다.**

저희와 상의하십시오

우리의 훈련된 상담사들이 전화상으로 여러분을 지원하기 위해 준비되었습니다. 서비스는 무료이며 일주 7일 하루 24시간 가능합니다. **1800 512 348**

온라인 지원 및 정보

저희 웹사이트는 정기적으로 정보와 조언 및 전략을 업데이트하여 이 시기 동안에 여러분이 웰빙 및 정신 건강을 관리하도록 지원하였습니다. 이는 또한 우리의 훈련된 상담사와의 무료 24/7 웹채팅도 제공합니다. **coronavirus.beyondblue.org.au**

자살 위기 지원

즉각적인 지원을 원하시면 Lifeline에 **13 11 14** 로 연락하십시오.

여러분이 위급상황에 있거나 자신이나 다른 사람에게 대한 즉각적인 위해 위험에 있을 경우, **000** 에 전화하십시오.

비영어 사용자들을 위한 지원

모국어가 영어가 아닌 사람들을 위한 다양한 옵션이 있습니다.

영어를 모국어로 사용하지 않는 사람들은 통번역서비스에서 무료 통역 지원을 받을 수 있습니다. **www.tisnational.gov.au**

TIS National을 통해 즉각적인 혹은 예약 전화 통역 서비스를 받을 수 있습니다. 즉각적인 서비스를 원하시면 **131 450** 로 전화하십시오.



 **coronavirus.beyondblue.org.au**

 **1800 512 348**