Служба за поддршка на менталната добросостојба за време на коронавирусот

Поддршка за вашето ментално здравје во периодот на затвореност

Во последно време дојде до многу промени, а поради тоа што пак се најдовте затворени можеби чувствувате дека ви е тешко или дури неиздржливо. Ако не сте сигурни како да се справите или кому да се обратите, **ние сме тука за да го поддржиме вашето менталното здравје.**

Разговарајте со нас

Нашите обучени советници се тука да ви помогнат преку телефон. Услугата е бесплатна и достапна 24/7.

1800 512 348

Поддршка и информации преку интернет

Нашата интернет страница редовно дава најнови информации, совети и стратегии за да ви се помогне да водите сметка за вашата добросостојба и менталното здравје во овој период. Таа исто така овозможува бесплатни разговори со нашите обучени советници преку интернет 24/7.

coronavirus.beyondblue.org.au

Самоубиства и поддршка во криза

За непосредна поддршка јавете се на Lifeline на **13 11 14**

Ако сте во итна ситуација или непосреден ризик да се повредите себеси или други, ве молиме јавете се на **000**

Помош на лица кои не зборуваат англиски

Имаме низа опции за луѓето на кои англискиот не им е прв јазик. На луѓето на кои англискиот не им е прв јазик Службата за писмено и усно преведување (TIS National) може да даде бесплатна помош со преведување **www.tisnational.gov.au**

Преку TIS National може да добиете веднаш или однапред закажано преведување преку телефон.

За услуга веднаш, ве молиме јавете се на **131 450**.

coronavirus.beyondblue.org.au

1800 512 348

Coronavirus Mental Wellbeing Support Service - Macedonian