

Pomoc w zakresie zdrowia psychicznego w czasie pandemii koronawirusa

Troszczymy się o twoje zdrowie psychiczne w okresie przymusowej izolacji

Dużo się ostatnio zmieniło, a w związku ze znalezieniem się powtórnie w przymusowej izolacji możesz czuć się przytłoczony lub zupełnie stracić grunt pod nogami.

Jeśli nie wiesz, jak sobie poradzić i do kogo się zwrócić, **jesteśmy tutaj, gotowi pomóc ci w radzeniu sobie z problemami zdrowia psychicznego.**

Porozmawiaj z nami o swoich kłopotach

Nasi wykwalifikowani doradcy czekają na twój telefon. Rozmowy są bezpłatne i możliwe 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. **1800 512 348**

Pomoc i informacje online

Nasza witryna zamieszcza regularnie uaktualniane informacje, porady i strategie, pomocne w dbaniu o własne dobro i zdrowie psychiczne w obecnej sytuacji. Możesz tu też przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu korzystać z bezpłatnych chatów z naszymi wykwalifikowanymi doradcami.

coronavirus.beyondblue.org.au

Zapobieganie samobójstwom i pomoc w sytuacjach kryzysowych

Po natychmiastową pomoc dzwoń do Lifeline pod numer **13 11 14**

Jeśli znajdujesz się w sytuacji nagłej lub w niebezpieczeństwie wyrządzenia szkody sobie lub innym, dzwoń pod numer **000**

Pomoc dla osób nie mówiących po angielsku

Dysponujemy wachlarzem opcji dla osób, dla których angielski nie jest językiem ojczystym. Osoby, dla których angielski nie jest językiem ojczystym, mają dostęp do bezpłatnych usług krajowej służby tłumaczy (Translating and Interpreting Service)

www.tisnational.gov.au

Dzięki TIS National, możesz uzyskać telefoniczną pomoc tłumacza ustnego w trybie pilnym lub po wstępnym umówieniu się.

Po pomoc w trybie pilnym dzwoń pod numer **131 450**.

 **coronavirus.beyondblue.org.au**

 **1800 512 348**

