

## Serviciul de asistență pentru bunăstarea mentală pe perioada Coronavirusului

Sprijin pentru sănătatea dumneavoastră mentală pe perioada carantinei la domiciliu

Au fost multe schimbări în ultimul timp și rămânerea în carantină la domiciliu s-ar putea să vă facă să vă simțiți un pic copleșit și chiar depășit de situație.

Dacă nu sunteți sigur cu privire la modul în care să faceți față situației sau la cine să vă adresați, **suntem aici pentru a vă ajuta să vă mențineți sănătatea mentală.**

### **Vorbiți cu noi**

Consilierii noștri instruiți sunt aici să vă sprijine prin intermediul telefonului. Serviciul este gratuit și disponibil 24/7.

**1800 512 348**

### **Sprijin și informații online**

Situl nostru oferă informații actualizate periodic, sfaturi și strategii pentru a vă ajuta să vă gestionați bunăstarea și sănătatea mentală în această perioadă. De asemenea, furnizează webchat gratuit 24/7 cu consilierii noștri instruiți.

**[coronavirus.beyondblue.org.au](https://coronavirus.beyondblue.org.au)**

### **Sinuciderea și sprijinul acordat în situații de criză**

Pentru asistență imediată, sunați Lifeline la **13 11 14**

Dacă sunteți într-o situație de urgență sau de risc imediat de a vă face rău sau de a face rău altora, vă rugăm să sunați la **000**

### **Sprijin pentru vorbitorii care nu sunt anglofoni**

Avem o serie de opțiuni pentru cei a căror primă limbă nu este engleza.

Persoanele care nu folosesc engleza ca prima lor limbă pot obține traducere gratuită prin Serviciul de Traducere și Interpretare

**[www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)**

Prin TIS National, puteți accesa imediat serviciile telefonice de interpretare sau puteți rezerva din timp servicii de interpretare.

Pentru servicii imediate, vă rugăm să sunați la **131 450**.



 **[coronavirus.beyondblue.org.au](https://coronavirus.beyondblue.org.au)**

 **1800 512 348**