

## Служба поддержки психического здоровья в связи с коронавирусом

Поддержание вашего психического здоровья во время режима изоляции

В последнее время произошли большие изменения, и, если вы снова окажетесь в режиме изоляции, у вас может возникнуть ощущение, что вы немного ошеломлены или даже совсем вне себя.

Если вы не уверены в том, как справиться с этим или к кому обратиться, то **мы здесь, чтобы помочь вам поддержать ваше психическое здоровье.**

### **Обсудите это с нами**

Наши квалифицированные консультанты находятся здесь, на телефоне, чтобы поддержать вас.

Звонки бесплатны и доступны 24/7.

**1800 512 348**

### **Онлайн поддержка и информация**

Наш веб-сайт предоставляет регулярно обновляемую информацию, советы и стратегии, которые помогут вам управлять своим благополучием и психическим здоровьем в течение этого времени. Веб-сайт также предоставляет бесплатный круглосуточный веб-чат с нашими квалифицированными консультантами.

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

### **Самоубийство и кризисная поддержка**

За немедленной поддержкой позвоните в Lifeline **13 11 14**

Если вы находитесь в чрезвычайной ситуации или рискуете навредить себе или другим, пожалуйста, позвоните

**000**

### **Поддержка не говорящих по-английски**

У нас есть несколько вариантов для людей, чей родной язык не английский.

Люди, которые не используют английский в качестве первого языка, могут получить бесплатную переводческую поддержку в Службе письменного и устного перевода (Translating and Interpreting Service – TIS)

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

Через общенациональную службу письменного и устного перевода TIS вы можете получить услуги по устному переводу по телефону немедленно или по предварительному бронированию.

Для немедленного обслуживания, пожалуйста, звоните **131 450**.



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

 **1800 512 348**