



Servicio de apoyo para el bienestar mental durante el coronavirus

Apoyamos su salud mental durante el confinamiento

Recientemente, hubo muchos cambios y encontrarse otra vez en confinamiento podría hacer que se sienta un poco abrumado o incluso completamente “con el agua al cuello”.

Si no está seguro de cómo lidiar con eso o a quién recurrir, **estamos aquí para apoyar su salud mental.**

Hable con nosotros

Nuestros capacitados asesores psicológicos están disponibles para ayudarlo por teléfono.

El servicio es gratuito y está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

1800 512 348

Apoyo e información en línea

Nuestro sitio web ofrece información, consejos y estrategias actualizados de manera periódica, para ayudarlo a cuidar de su bienestar y salud mental durante este período. También proporciona un servicio gratuito de conversación por Internet con nuestros asesores psicológicos capacitados.

coronavirus.beyondblue.org.au

Suicidio y apoyo para crisis

Para recibir asistencia inmediata, llame a Lifeline **13 11 14**

Si se encuentra en una situación de emergencia o de riesgo inmediato de daño a sí mismo o a terceros, llame al **000**

 **coronavirus.beyondblue.org.au**

 **1800 512 348**

Apoyo para quienes no hablan inglés

Ofrecemos una gama de opciones para las personas cuyo idioma materno no es el inglés.

Quienes no usan el inglés como idioma principal, pueden recibir asistencia con traducciones gratuitas del Servicio de Traducción e Interpretación (TIS National)

www.tisnational.gov.au

A través de TIS National, puede acceder a servicios de interpretación telefónica inmediatos o reservados con anticipación.

Para acceder a servicios inmediatos, llame al **131 450**.

