Beyond Blue

‘கொரோனா வைரஸ் மன நல ஆதரவுதவி சேவை’

முழு-அடைப்புக் காலத்தில் உங்களுடைய மன நலத்திற்கு ஆதரவுதவி அளித்தல்

சமீபத்தில் ஏராளமான மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன, மற்றும் நீங்கள் முழு-அடைப்பு நிலையில் இருப்பதால் சிறிது திணறடிக்கப்படுவது போன்ற உணர்வும், அல்லது இந்த நிலையைச் சமாளிக்கும் திறனை நீங்கள் அறவே இழந்துவிட்டதைப் போன்ற உணர்வும் உங்களுக்கு இருக்கக்கூடும்.

இந்த நிலையை எப்படிச் சமாளிப்பது, அல்லது உதவிக்காக யாரிடம் செல்வது என்பதைப் பற்றி உங்களுக்கு உறுதியாய்த் தெரியவில்லை என்றால், **உங்களுடைய மன நலத்திற்கு ஆதரவுதவியாக இருப்பதில் உதவ நாங்கள் இங்கே இருக்கிறோம்.**

உங்களுடைய மன நிலையைப் பற்றி எம்முடன் விலாவரியாகப் பேசுங்கள்

தொலைபேசி மூலமாக உங்களுக்கு ஆதரவுதவியளிக்க பயிற்சி பெற்ற எமது அறிவுரையாலோசகர்கள் இங்கு உள்ளனர். இந்த சேவை இலவசம் மற்றும் 24/7 என்ற ரீதியில் இது கிடைக்கும். **1800 512 348**

இணைய வழியிலான ஆதரவுதவி மற்றும் தகவல்கள்

இந்த சமயத்தில் உங்களுடைய பொது நலத்தையும் மன நலத்தையும் பராமரிப்பதில் உங்களுக்கு உதவுவதற்கான அவ்வப்போது புதுப்பிக்கப்படும் தகவல்கள், அறிவுரை மற்றும் யுக்திகளை எமது வலைத்தலம் அளிக்கிறது. பயிற்சி பெற்ற எமது அறிவுரையாலோசகர்களுடன் 24/7 ரீதியிலான ‘வலை-உரையாடல்’ (webchat)-ஐயும் நீங்கள் மேற்கொள்ளலாம்.

coronavirus.beyondblue.org.au

‘தற்கொலைச்-சூழல் மற்றும் நெருக்கடி-நிலை ஆதரவுதவி’

உடனடி ஆதரவுதவிக்கு, ‘உயிர்காப்பு-இணைப்’(Lifeline)பினை அழையுங்கள்.

13 11 14

நீங்கள் ஒரு அவசர நிலையில் இருந்தால், அல்லது உங்களுக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ தீங்கு ஏற்படும் உடனடி அபாய நிலை இருந்தால், தயவு செய்து **000**- வை அழையுங்கள்.

ஆங்கிலம் பேசாதவர்களுக்கான ஆதரவுதவி

ஆங்கிலத்தை முதல் மொழியாகக் கொண்டிராதவர்களுக்கான பல வகைத் தெரிவுகள் எம்மிடம் உள்ளன. ‘மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை’(Translating and Interpreting Service)யிடமிருந்து இலவச மொழிபெயர்ப்பு சேவையை ஆங்கிலத்தை முதல் மொழியாகப் பேசாதவர்கள் பெறாலாம்.

www.tisnational.gov.au

‘TIS நேஷனல்’ மூலமாக, உடனடியான அல்லது முன்பதிவு செய்யப்பட்டத் தொலைபேசி மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவையை நீங்கள் பெறலாம். உடனடியான சேவைகளுக்குத் தயவு செய்து **131 450**-ஐ அழையுங்கள்.

coronavirus.beyondblue.org.au

1800 512 348