

کرونا وائرس – ذہنی صحت کے لیے امدادی سروس لاک ڈاؤن کے عرصے میں آپ کی ذہنی صحت کے لیے مدد

حال ہی میں بہت سی تبدیلیاں آئی ہیں اور دوبارہ خود کو لاک ڈاؤن میں پانے سے آپ کو شاید کچھ بوجھ محسوس ہو رہا ہو یا شاید آپ کو شدید بے بسی کا احساس ہو رہا ہو۔
اگر آپ کو ٹھیک سمجھ نہیں آ رہی کہ کیسے ان حالات سے نبٹیں یا کس سے مدد لیں تو ہم آپ کی ذہنی صحت میں مدد کے لیے حاضر ہیں۔

انگلش نہ بولنے والوں کے لیے مدد



ہمارے پاس ان لوگوں کے لیے بہت سے مختلف حل ہیں جن کی پہلی زبان انگلش نہیں ہے۔
جو لوگ انگلش کو اپنی پہلی زبان کے طور پر استعمال نہیں کرتے، وہ ٹرانسلیٹنگ اینڈ انٹریپرٹنگ سروس سے مفت ترجمے کے لیے مدد لے سکتے ہیں www.tisnational.gov.au
TIS National کے ذریعے آپ کو فون پر فوری ترجمے یا بکنگ کے بعد ترجمے کی خدمات مل سکتی ہیں۔
فوری خدمات حاصل کرنے کے لیے **131 450** پر فون کریں۔

ہمارے ساتھ اس بارے میں بات کریں



ہمارے تربیت یافتہ کاؤنسلر فون پر آپ کی مدد کے لیے دستیاب ہیں۔
یہ مدد مفت ہے اور ہفتے کے ساتوں دن، 24 گھنٹے دستیاب ہے۔
1800 512 348

آن لائن مدد اور معلومات



ہماری ویب سائٹ پر باقاعدگی سے تازہ معلومات، مشورہ اور تدابیر دی جا رہی ہیں جن سے آپ کو اس دور میں اپنی خیریت اور ذہنی صحت سنبھالنے میں مدد ملے گی۔ یہاں ہفتے کے ساتوں دن، 24 گھنٹے ہمارے تربیت یافتہ کاؤنسلرز کے ساتھ ویب چیٹ بھی دستیاب ہے۔

coronavirus.beyondblue.org.au

خود کشی اور انتہائی مشکلات کے لیے مدد



فوری مدد کے لیے Lifeline کو فون کریں
13 11 14
اگر آپ کسی ہنگامی صورتحال میں ہیں یا آپ کو یا دوسروں کو نقصان پہنچنے کا فوری خطرہ ہے تو براہ مہربانی **000** پر کال کریں۔

coronavirus.beyondblue.org.au

1800 512 348