

# Ndihmë kur keni nevojë për të – mbështetja për shëndetin tuaj mental

Ndikimi i shpërthimit të koronavirusit (COVID-19), izolimi dhe kufizimet mund t'ju bëjnë të ndjeheni të shqetësuar, të stresuar apo të hutuar. Më shumë se kurrë, është e rëndësishme të kujdeseni për shëndetin tuaj mental. Ka shumë mënyra për të marrur ndihmë.

## Shërbimi për mbështetje të mirëqenies mentale për koronavirus 24/7

Mund të merrni Shërbimin për mbështetje të mirëqenies mentale për koronavirus në 1800 512 348 apo në <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Ky shërbim është veçanërisht i përcaktuar për të ndihmuar njerëzit gjatë pandemisë COVID-19 dhe gjithashtu është në dispozicion edhe në gjuhë tjera përveç anglishtes.

## Shërbime shëndetësore mentale plotësuese nën Medicare

Qeveria e Australisë po siguron **10 sesione plotësuese të terapisë psikologjike të subvencionuara-Medicare** për australianët e prekur nga kufizimet e pandemisë COVID-19. Bisedoni me mjekun tuaj për t'u qasur këtyre shërbimeve. Tani është në dispozicion Telehealth (shëndetësia për mes telefonit), ashtu që mund të bëni një termin nga shtëpia përmes telefonit apo videos.



## Mbështetja online dhe përmes telefonit

Koronavirusi me vete ka sjellur shumë sfida. Për informacione, këshilla dhe një varg të gjërë të shërbimeve për mbështetje të shëndetit mental falas dhe me kosto të ulët, përmes telefonit dhe online vizitoni [Head to Health](#). Nëse dëshironi të lidheni me ndonjë shërbim të shënuar në Head to Health dhe nuk flisni anglisht, mund të thirrni Shërbimin për përkthim dhe interpretim në 131 450.

Do të lidheni më një përkthyes në gjuhën tuaj. Ata do t'ju kërkojnë emrin dhe numrin e telefonit të organizatës që dëshironi ta kontaktoni. Qëndroni në linjë për derisa operatori ju lidh juve dhe përkthyesin me organizatën. Shërbimi për përkthim dhe interpretim është në dispozicion 24 orë në ditë, 7 ditë në javë me një kosto të një thirrjeje lokale.

## Ndihmë për punonjësit tanë të kujdesit shëndetësorë

The Black Dog Institute ofron mbështetjen e targetuar për punonjësit tanë shëndetësorë në vijën e parë, përfshirë punonjësit për kujdes të të moshuarve. The Essential Network (TEN) është në dispozicion **online** apo përmes google apo app store (dyqanit app).

Smiling Mind gjithashtu ofron qasje falas për aplikacionin e tyre premium (premium app) për punonjësit e kujdesit shëndetësorë.

## Ndihma urgjente e shëndetit mental

Nëse ju apo dikë që njihni është i shqetësuar mund të kërkonit këshillim dhe mbështetje të menjëhershme përmes Lifeline (13 11 14) dhe Kids Helpline (1800 55 1800). The Suicide Call Back Service (Shërbimi me thirrje kthyesë për vetëvrasje) gjithashtu është në dispozicion (1300 659 467).