

کمک در موقعی که شما به آن نیاز دارید – حمایت از بهداشت روانی تان

تأثیرات شیوع کروناویروس (کووید 19)، انزوا و محدودیت ها می تواند ما را مضطرب، پر استرس یا خسته کند. بیش از هر زمان دیگری، مراقبت از بهداشت روانی تان مهم است. روش های مختلفی وجود دارند که شما می توانید کمک بگیرید.

پشتیبانی آنلاین و تله هلث

ویروس کرونا چالش های زیادی را با خود به همراه آورده است. برای کسب اطلاعات، مشاوره و طیف گسترده ای از خدمات پشتیبانی بهداشت روانی تلفنی و آنلاین رایگان و ارزان، به **Head to Health** مراجعه کنید. اگر می خواهید به هر یک از خدمات ذکر شده در **Head to Health** متصل شوید و انگلیسی صحبت نمی کنید، می توانید با شماره 131 450 با خدمات ترجمه کتبی و شفاهی تماس بگیرید.

شما به یک مترجم شفاهی به زبان خود وصل خواهید شد. آنها نام و شماره تلفن سازمانی را که می خواهید با آن تماس بگیرید، می خواهند. در روی خط باشید تا اپراتور شما و مترجم شفاهی را به سازمان مربوطه وصل کند. خدمات ترجمه کتبی و شفاهی با هزینه مکالمه محلی 24 ساعته و 7 روز هفته در دسترس است.

کمک برای کارمندان مراقبت بهداشتی ما

موسسه **Black Dog Institute** برای کارمندان بهداشتی خط مقدم ما، از جمله کارمندان مراقبت از سالمندان، پشتیبانی هدفمندی ارائه می دهد. شبکه ضروری **Essential Network (TEN)** به صورت آنلاین یا از طریق **google** یا **app store** در دسترس است.

ذهن پر لبخند (**Smiling Mind**) همچنین دسترسی رایگان برای کارکنان مراقبت های بهداشتی به **premium app** شان را فراهم می کند.

کمک فوری بهداشت روانی

اگر شما یا کسی که می دانید مضطرب هست، می توانید از طریق **Lifeline (13 11 14)** و **Kids Helpline (1800 55 1800)** مشاوره و پشتیبانی فوری بگیرید. خدمات **Suicide Call Back Service** نیز در دسترس است (1300 659 467).

خدمات پشتیبانی بهزیستی روانی رایگان کروناویروس 24 ساعته در 7 روز هفته

شما می توانید به خدمات پشتیبانی بهزیستی روانی کروناویروس با شماره **1800 512 348** یا <https://coronavirus.beyondblue.org.au> مراجعه کنید.

این خدمات به طور خاص برای کمک به افراد در عبور از همه گیری کووید 19 طراحی شده است و به زبان های غیر از انگلیسی نیز موجود است.

خدمات بهداشت روانی اضافی تحت مدیریت

دولت استرالیا **10 جلسه درمانی روانشناختی اضافی با یارانه مدیکر** برای استرالیایی هایی که تحت تأثیر محدودیت های همه گیری کووید 19 قرار گرفته اند، فراهم می کند. با پزشک عمومی خود در مورد دسترسی به این خدمات صحبت کنید. تله هلث (**Telehealth**) در دسترس قرار دارد، بنابراین شما می توانید از طریق تلفن یا ویدئو از خانه وقت ملاقات داشته باشید.

