

Apua tarvittaessa – tukea mielenterveyteen

Koronaviruspandemian (COVID-19) vaikutusten, eristyksen ja rajoitusten vuoksi olomme voi tuntua ahdistuneelta, stressaantuneelta tai musertuneelta. Nyt on tärkeämpää kuin koskaan pitää huolta mielenterveydestään. Apua voi saada monella eri tavalla.

Maksuton 24/7 korona-ajan henkisen hyvinvoinnin tukipalvelu

Korona-ajan henkisen hyvinvoinnin tukipalveluun (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) saa yhteyden numerossa 1800 512 348 tai osoitteessa <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Palvelu on suunniteltu auttamaan erityisesti COVID-19-pandemian aikana ja on saatavana myös muilla kielillä kuin englanniksi.

Lisää Medicare-tuettuja mielenterveyspalveluja

Australian hallitus tarjoaa **10 Medicare-tuettua terapiakäyntiä lisää** COVID-19-pandemian rajoituksista kärsiville australialaisille. Keskustele palveluun pääsystä lääkärisi kanssa. Telehealth-etäpalvelu on saatavilla, joten vastaanotto voi hoitua kotoa puhelimitse tai videolla.



Tukea verkossa ja puhelimessa

Koronavirus on tuonut mukanaan monia haasteita. Head to Health tarjoaa tietoa, neuvoja ja laajan valikoiman maksuttomia tai edullisia puhelimitse ja verkossa tarjottavia mielenterveyden tukipalveluita. Jos haluat ottaa yhteyttä [Head to Health](#) -sivuston palveluihin, mutta englannintaitosi on puutteellinen, voit soittaa Tulkkipalveluun (Translating and Interpreting Service) 131 450.

Palvelu yhdistää puhelun käyttämäsi kielen tulkille. Sitten kysytään sen organisaation nimeä ja puhelinumeroa, johon haluat ottaa yhteyden. Odota linjalla sillä aikaa, kun operaattori yhdistää sinut ja tulkin haluamaasi organisaatioon. Tulkkipalvelu on saatavilla 24 tuntia vuorokaudessa seitsemänä päivänä viikossa paikallispuhelun hinnalla.

Apua terveydenhuollon työntekijöille

Black Dog Institute tarjoaa kohdennettua tukea terveydenhuollon etulinjassa työskenteleville, mukaan lukien vanhustyöntekijät. The Essential Network (TEN) -sovellus on saatavana **verkossa** tai Googlen tai Applen sovelluskaupasta.

Myös Smiling Mind tarjoaa terveydenhuollon työntekijöille maksuttoman pääsyn huippusovellukseensa.

Kiireellistä mielenterveysapua

Jos oma tai toisen ahdistus on sietämätöntä, välitöntä neuvontaa ja tukea antavat Lifeline (13 11 14) ja Kids Helpline (Lasten tukipuhelin) (1800 55 1800). Myös Suicide Call Back -palvelu (Itsemurhan tukipalvelu) on saatavilla (1300 659 467).