

De l'aide quand vous en avez besoin – prendre soin de votre santé mentale

L'impact de l'épidémie de coronavirus (COVID-19), l'isolement et les restrictions peuvent être source d'anxiété, de stress ou d'accablement. Plus que jamais, il est important de prendre soin de votre santé mentale. Il existe plusieurs façons d'obtenir de l'aide.

Service d'aide gratuit à la santé mentale face au coronavirus 24/24, 7j/7

Vous pouvez contacter le Service d'aide à la santé mentale face au coronavirus au **1800 512 348** ou sur <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Ce service disponible au public est spécialement conçu pour l'aider à surmonter la pandémie de COVID-19. Il est disponible dans d'autres langues que l'anglais.

Autres services de santé mentale disponibles dans le cadre de Medicare

Le Gouvernement australien propose 10 séances de thérapie **psychologique supplémentaires subventionnées par l'assurance-maladie Medicare** à l'intention des résidents australiens affectés par les restrictions liées à la pandémie de COVID-19. Parlez à votre médecin généraliste pour savoir comment accéder à ces services. Ils ont été mis à disposition par télésanté, ce qui vous permet de bénéficier de rendez-vous depuis votre domicile par téléphone ou appel vidéo.



Assistance en ligne et par téléphone

Le coronavirus a apporté son lot de défis avec lui. Pour obtenir des informations, des conseils et un large éventail de services de soutien en santé mentale par téléphone et en ligne gratuits ou à bas prix, rendez-vous sur [Head to Health](#). Si vous souhaitez vous connecter à l'un des services listés sur Head to Health et que vous ne parlez pas anglais, vous pouvez appeler le Service de traduction et d'interprétation au 131 450.

Vous serez mis en relation avec un interprète dans votre langue. Ils vous demanderont le nom et le numéro de téléphone de l'organisation que vous souhaitez contacter. Restez sur la ligne pendant que l'opérateur connecte l'interprète et vous jusqu'à l'organisation. Le Service de traduction et d'interprétation est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 pour le coût d'un appel local.

Aide aux travailleurs de la santé

Le Black Dog Institute fournit un soutien ciblé aux travailleurs de la santé en première ligne, y compris les personnes qui travaillent avec des personnes âgées. Le Réseau essentiel (Essential Network ou TEN) est disponible en ligne ou via Google ou l'App Store.

Smiling Mind offre également un accès gratuit à son application premium aux professionnels de la santé.

Aide urgente en santé mentale

Si vous ou une personne que vous connaissez êtes en détresse, vous pouvez demander un conseil et du soutien immédiats par l'intermédiaire de Lifeline (13 11 14) et de Kids Helpline (1800 55 1800). La ligne de prévention du suicide appelée Suicide Call Back est également disponible (1300 659 467).