BE COVIDSAFE

તમારે જ્યારે તેની જરૂર હોય ત્યારે મદદ – તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યને ટેકો આપે છે

કોરોનાવાયરસ (COVID-19) ફાટી નીકળવાની, એકલતાની અને નિયંત્રણોની અસરો આપણને ચિંતા, તણાવ અને દિગ્મૂઢ અનુભવ કરાવી શકે છે. તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવું પહેલાં કરતાં પણ વધારે જરૂરી છે. તમે મદદ મેળવી શકો તેવા અનેક માર્ગો છે.

૨૪/૭ નિ:શૂલ્ક કોરોનાવાયરસ માનસિક સુખાકારી સહાય સેવા

તમે કોરોનાવાયરસ માનસિક સુખાકારી સહાય સેવાનો **૧૮૦૦ ૫૧૨ ૩૪૮** પર અથવા https://coronavirus.beyondblue.org.au/ પર સંપર્ક કરી શકો છો.

આ સેવા ખાસ કરીને લોકોને COVID-19 મહામારીમાંથી પસાર થવામાં મદદ કરવા માટે તૈયાર કરવામાં આવી છે અને તે અંગ્રેજી સિવાય અન્ય ભાષાઓમાં પણ ઉપલબ્ધ છે.

મેડિકેર અંતર્ગત વધારાની માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ

COVID-19 મહામારી નિયંત્રણોથી અસરગ્રસ્ત ઓસ્ટ્રેલિયનો માટે ઓસ્ટ્રેલિયાની સરકાર વધારાના **૧૦ મેડિકેર-સબસિડીવાળા માનસશાસ્ત્ર** સંબંધી સારવારના સત્રો આપી રહી છે.

ઓનલાઇન અને ફોન દ્વારા મદદ

કોરોનાવાયરસ તેની સાથે અનેક પડકારો લાવ્યો છે. માહિતી, સલાહ, અને નિ:શૂલ્ક અને ઓછા ખર્ચની ફોન અને ઓનલાઇન માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહાય સેવાઓની વ્યાપક શ્રેણી માટે Head to Health ની મુલાકાત લો. જો તમે હેડ ટુ હેલ્થ પર જણાવેલી કોઇ પણ સેવા સાથે જોડાવા માંગો છો અને તમે અંગ્રેજી નથી બોલી શક્તા, તો તમે અનુવાદ અને દુભાષિયા સેવાને ૧૩૧ ૪૫૦ પર ફોન કરી શકો છો.

તમને તમારી ભાષામાં દુભાષિયા સાથે જોડવામાં આવશે. તેઓ તમારે જેની સાથે જોડવું હોય તે સંસ્થાનું નામ અને નંબર પૂછશે. ઓપરેટર જ્યારે તમને અને દુભાષિયાને જે તે સંસ્થા સાથે જોડતાં હોય ત્યારે ફોન પર રહો. સ્થાનિક કોલના ખર્ચમાં અનુવાદન અને દુભાષિયા સેવા દિવસના ૨૪ કલાક અને અઠવાડિયાના ૭ દિવસ ઉપલબ્ધ છે.

અમારા સ્વાસ્થ્ય કર્મચારીઓ માટે મદદ

બ્લેક ડોગ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ વૃદ્ધ સંભાળ કર્મચારીઓ સમેત અમારા આગલી હરોળના આરોગ્ય કર્મચારીઓને લક્ષિત ટેકો પૂરો પાડી રહી છે. ધ એસેન્શિયલ વર્કર (ટીઇએન-ટેન) **ઓનલાઇન**, અથવા ગુગલ કે એપ સ્ટોર દ્વારા ઉપલબ્ધ છે.

સ્માઇલિંગ માઇન્ડ પણ તેમની પ્રીમિયમ એપ્લિકેશનનો આરોગ્ય કર્મચારીઓને નિ:શૂલ્ક ઉપયોગ કરવા દે છે.

તાત્કાલિક માનસિક સ્વાસ્થ્ય મદદ

જો તમે અથવા તમે ઓળખો છો તેવું કોઇ તણાવમાં હોય તો, તમે લાઇફલાઇન (૧૩ ૧૧ ૧૪) અને કિડ્સ હેલ્પલાઇન (૧૮૦૦ ૫૫ ૧૮૦૦) દ્વારા તાત્કાલિક સલાહ અને સહાય મેળવી શકો છો. સુસાઇડ કોલ બેક સર્વિસ (૧૩૦૦ ૬૫૯ ૪૬૭) પણ ઉપલબ્ધ છે.