

필요할 때 도와드립니다 – 정신 건강 지원

코로나바이러스 (COVID-19)의 발발과 격리 그리고 제한조치가 미친 영향으로 사람들은 불안과 스트레스 혹은 두려움을 가질 수 있습니다. 그 어느 때보다 지금이 정신 건강을 돌보는 것이 중요합니다. 도움을 받을 수 있는 여러 방법들이 있습니다.

주 7일 24시간 무료 정신 건강 지원 서비스

코로나바이러스 정신 건강 지원 서비스에 1800 512 348으로 연락하거나 혹은 <https://coronavirus.beyondblue.org.au/> 을 방문하실 수 있습니다.

이 서비스는 사람들이 COVID-19 대유행을 극복하도록 돕기 위해 만들어졌으며 영어 이외의 언어로도 가능합니다.

메디케어 하에서의 추가적인 정신 건강 서비스

호주 정부는 COVID-19 대유행 제한조치에 영향을 받은 호주인들을 위해 **10번의 추가적인 메디케어 지원 심리 치료 세션**을 제공하고 있습니다. 이들 서비스 이용에 대해 GP와 상의하십시오. 원격 보건 서비스가 가능하므로 가정에서 전화나 영상을 통해 예약을 할 수 있습니다.



온라인 및 전화 지원

코로나바이러스는 많은 도전 상황을 초래했습니다. 정보와 조언 그리고 다양한 무료 혹은 저렴한 전화 및 온라인 정신 건강 지원 서비스를 원하시면 **Head to Health** 를 방문하십시오. Head to Health에 열거된 서비스와 연결되길 원하시는데 영어를 사용하지 않으실 경우 통번역서비스에 131 450으로 연락하십시오.

한국어 통역사와 연결될 수 있을 것입니다. 이들이 귀하가 연락하길 원하는 기관의 이름과 전화 번호를 요청할 것입니다. 오퍼레이터가 통역사와 귀하를 해당 기관으로 연결할 동안 전화상으로 대기하십시오. 통번역서비스는 주 7일 24시간 시내 통화료로 가능합니다.

헬스케어 근로자들을 위한 도움

Black Dog Institute는 노인 케어 근로자들을 포함하여 일선의 의료 근로자들을 위한 특정 지원을 제공하고 있습니다. Essential Network (TEN)는 **온라인** 혹은 구글이나 앱 스토어를 통해 가능합니다.

Smiling Mind도 의료 종사자들을 위해 무료 앱을 사용하도록 합니다.

정신 건강 긴급 지원

귀하 혹은 귀하가 알고 있는 누군가가 정신적 고통 중에 있을 경우, Lifeline (13 11 14) 및 Kids Helpline (1800 55 1800)을 통해 즉각적인 조언과 지원을 구할 수 있습니다. Suicide Call Back Service도 가능합니다 (1300 659 467).