

Alîkarî dema hewcedar bî – bi tenduristiya te ya derûnî re alîgir

Bandora belavbûna vîrosa korona (COVID-19), îzolekirin û sînorkirin dikarin bibin sedema metirsiya me, strêse yan matmayîne. Ji her demê bêtir, grîng e tu li tenduristiya xwe ya derûnî miqayit bî. Hinek rê hene bo wergirina alîkariyê.

Xizmeta Belaş ya 24-sa'etî (24/7) ya Alîkirina bo Selametiya Derûnî Dema Vîrosa Korona

Dikarî li ser jimara **1800 512 348** peywendiyê bi Xizmeta Alîkirina bo Selametiya Derûnî Dema Vîrosa Korona re deynî, yan ji malpera <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Ev xizmet bi taybetî ji bo alîkirina xelkê di dema domandina nexweşiya COVID-19 de hatiye danîn, û ew bi zimanên ji bilî Înglîzî jî heye.

Xizmetên din yê tenduristiya derûnî bi rêya Medicare

Hukûmeta Australî rê li pêş bikarhanîna pereyên Medicare bo 10 dîniştinên din bi pijîşkê derûnî re vekir, bo australîyên encamên sînorkinên ji ber sedema nexweşiya COVID-19 bandor li wan kiriye. Bo wergirtina van xizmetan bi tixtorê xwe re biaxafe. Dikarî Telehealth bi kar wîni, bo peywendîgirêdanekê ji malê bi rêya telefonê yan vîdyo.



Alîkariya bi rêya Înternê û Telefonê

Vîrosa Korona gellek dijwarî bi xwe re hanîn. Bo bidestxistina agahdariyan, şîretan, û jimareke ji xizmetên derheqê alîkariya bo tenduristiya derûnî de, ku belaş yan arzan in û bi rêya înternê û telefonê ne, serî li [Head to Health](#) xe. Ger bixwazî peywendiyê bi xizmetekê Head to Health re deynî û bi Înglîzî nizanî, dikarî telefona xizmeta wergera nivîskî yan dengî bikî: 131 450.

Tu dê bi wergêrekî zimanê xwe re werî girêdan. Ew ê nav û jimara telefona şûna tu dixwazî peywendiyê pê re deynî ji te bipirsîn. Li ser xeta telefonê bimîne ta ku ya li ser telefonê te û wergêr bi şûna tu dixwaziye peywendiyê pê re deynî re girê dide. Xizmeta wergera nivîskî û dengî rojê 24 sa'etan, hefteyê 7 rojan heye, bi pereyên bo telefonkirinekê.

Alîkarî bo karmendên me yê miqayitiya tenduristî

Enstîtuya bi navê Black Dog Institute alîkariyêke taybet bo karmendên me yê tenduristiyê yê di nav kar de pêşkêş dike, herweha bo karmendên miqayitiya li ixtiyaran. Dezgeha bi navê The Essential Network (TEN) li ser înternê e, yan bi rêya google û app store.

Têketina Smiling Mind jî bo karmendên miqayitiya li tenduristiyê belaş e, bi rêya premium app'a wan.

Alîkariya acil bo tenduristiya derûnî

Ger xemwariya giran (siqintî) bi te re yan bi kesekî tu dinasî re hebe, zû li şîretan û alîkariyê bipirse ji Lifeline (13 11 14) û ji xeta alîkirina zarokan Kids Helpline (1800 55 1800). Xizmeta acil ya derheqê xwekujiyê de jî heye, Suicide Call Back Service (1300 659 467).