

Помош кога ви треба – поддршка за вашето ментално здравје

Последиците на избувнувањето на коронавирусот (COVID-19), изолацијата и рестрикциите може да направат да се чувствуваме вознемирени, под стрес или потиштени. Сега, повеќе од било кога, е важно да водите сметка за вашето ментално здравје. Има повеќе начини на кои може да добиете помош.

Бесплатни услуги 24/7 за поддршка на менталната добросостојба во врска со коронавирусот

Може да се јавите на Службата за поддршка на менталната состојба во врска со коронавирусот (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) на 1800 512 348 или на <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Оваа служба е специјално наменета да им помогне на луѓето да ја пребродат пандемијата на COVID-19 и исто така е на располагање на други јазици освен англискиот.

Дополнителни услуги за ментално здравје покриени со Medicare

Австралиската влада обезбедува **10 дополнителни сесии на психолошка терапија субвенционирани од Medicare** за Австралијаните погодени со рестрикциите поради пандемијата на COVID-19. Разговарајте со вашиот семеен доктор (GP) за користењето на овие услуги. На располагање е Telehealth, па можете да имате медицинска консултација од кај вас дома по телефон или видео.



Поддршка по интернет и телефон

Коронавирусот донесе многу тешкотии. За информации, совети и низа услуги за поддршка на менталното здравје, кои се бесплатни или со ниска цена по телефон или интернет, посетете Head to Health. Ако сакате да се поврзете со која и да е од службите наведени во [Head to Health](#), а не зборувате англиски, може да се јавите на Преведувачката служба (Translating and Interpreting Service) на 131 450.

Ќе ве поврзат со преведувач за вашиот јазик. Преведувачот ќе ве праша за името и телефонскиот број на организацијата со која сакате да стапите во контакт. Останете на линија додека телефонистот ве поврзе со организацијата преку преведувачот. Преведувачката служба е на располагање 24 часа дневно, 7 дена во неделата, по цена на локален повик.

Помош за нашите здравствени работници

Институтот Black Dog обезбедува целна поддршка за нашите иструрени здравствени работници, вклучително работниците за нега на стари лица. The Essential Network (TEN) е на располагање **на интернет** или преку Google или App Store.

Smiling Mind исто така обезбедува бесплатен пристап до нивната извонредна апликација за здравствени работници.

Итна помош за ментално здравје

Ако некој кого познавате е растревожен, може да побарате совет и поддршка веднаш преку Lifeline (13 11 14) и Kids Helpline (1800 55 1800). Службата за спречување на самоубиства (Suicide Call Back Service) е исто така на располагање (1300 659 467).