

Għajnuna meta jkollok bżonnha – I-issapportjar tas-saħħa mentali tiegħek

L-impatti tal-imxija tal-coronavirus (COVID-19), l-iżolament u r-restrizzjonijiet jistgħu jagħmluna anzjużi, stressati jew insiru ma nistgħux inkampaw. Aktar minn qatt qabel, hu importanti li tiegħu ħsieb is-saħħa mentali tiegħek. Hemm numru ta' modi kif tista' tikseb għajnuna.

Servizz Bla Ħlas ta' Sappport tal-Benesseri Mentali tal-Coronavirus 24 siegħa kuljum

Tista' tikkuntattja lis-Servizz tas-Sappport tal-Benesseri Mentali tal-Coronavirus fuq **1800 512 348** jew f' <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Dan is-servizz hu speċifikament imfassal biex jgħin lin-nies ikampaw matul il-pandemija tal-COVID-19 u jista' jinkiseb ukoll fil-lingwi barra l-Ingliż.

Servizzi ekstra tas-saħħa mentali taħt il-Medicare

Il-Gvern Awstraljan qed jipprovdi **10 sezzjonijiet addizzjonali ta' terapija psikoloġika ssussidjati mill-Medicare** għall-Awstraljani milquta mir-restrizzjonijiet tal-pandemija tal-COVID-19. Tkellem mat-tabib tal-familja tiegħek (GP) dwar l-aċċessjar ta' dawn is-servizzi. Telehealth ġie introdott, biex int tista' tagħmel appuntamenti mid-dar permezz tat-telefown jew il-vidjo.



Sappport Onlajn u bit-Telefown

Il-Coronavirus ġab miegħu ħafna sfidi. Għal tagħrif, parir, u firxa wiesgħa ta' servizzi tas-sappport tas-saħħa mentali bla ħlas u bi prezz baxx, bit-telefown u onlajn żur [Head to Health](#). Jekk trid tiġi kkonnettjat ma' kwalunkwe wieħed mis-servizzi illistjati fuq Head to Health u ma titkellimx bl-Ingliż, int tista' ċċempel is-Servizzi tat-Traduzzjoni u l-Interpretar fuq 131 450.

Int ser tkun ikkonnettjat ma' interpretu fil-lingwa tiegħek. Huma ser jistaqsuk għall-isem u n-numru tat-telefown tal-organizzazzjoni li għandek bżonn tikkuntattja. Ibqa' fuq il-linja waqt li l-operator jikkonnettjawk u lill-interpretu mal-organizzazzjoni. Is-Servizz tat-Traduzzjoni u tal-Interpretar jista' jintuża 24 siegħa kuljum, 7 ijiem kull ġimgħa u thallas biss daqs telefonata lokali.

Għajnuna għall-ħaddiema tal-Healthcare (Kura tas-Saħħa)

Il-Black Dog Institute jipprovdi sappport immirat għall-ħaddiema tas-saħħa li jinsabu quddiem nett, inklużi ħaddiema tal-kura tal-anzjani. L-Essential Network (TEN) (In-Network Essenzjali) jista' jinkiseb **onlajn** jew permezz tal-google jew l-app store.

Smiling Mind jipprovdi wkoll aċċess bla ħlas għall-app premium tagħhom għall-ħaddiema tal-kura tas-saħħa.

Għajnuna urgenti rigward is-saħħa mentali

Jekk int jew xi hadd li taf tinsabu inkwetati intom tistgħu tiksbu parir immedjat u sappport permezz tal-Lifeline (13 11 14) u Kids Helpline (1800 55 1800). Is-Suicide Call Back Service (Is-Servizz Ċemplilna Lura rigward is-Suwiċidju) jista' jintuża wkoll (1300 659 467).