

ਮਦਦ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ – ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਫੈਲਣ, ਵੱਖਰੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾਗ੍ਰਸਤ, ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਿਹਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ, ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੁਫਤ 24/7 ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ

ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਨਾਲ **1800 512 348** ਉੱਤੇ ਜਾਂ <https://coronavirus.beyondblue.org.au/> ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਹ ਸੇਵਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਉਂਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਵਾਧੂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਵਾਸਤੇ 10 ਵਧੀਕ ਮੈਡੀਕੇਅਰ-ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਡਾਕਟਰੀ ਸੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਸਕੋ, ਇਸ ਲਈ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਹੈ।



ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਈ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ, ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਲਾਗਤ ਵਾਲੀਆਂ, ਫੋਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ **Head to Health** ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੈਡ ਟੂ ਹੈਲਥ ਉੱਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਨੂੰ **131 450** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਜੁੜੋਗੇ। ਉਹ ਉਸ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਪੁੱਛਣਗੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਉੱਤੇ ਬਣੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਪਰੇਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਸਥਾਨਕ ਫੋਨ ਕਾਲ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨਾਲ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਕਾਮਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ

ਬਲੈਕ ਡੌਗ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਸਾਡੇ ਮੂਹਰਲੀ ਕਤਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਕਾਮਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮਿਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਦਾ ਇਸੈਂਸੀਅਲ ਨੈੱਟਵਰਕ (TEN) ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਗੂਗਲ ਜਾਂ ਐਪ ਸਟੋਰ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸਮਾਈਲਿੰਗ ਮਾਈਂਡ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਕਾਮਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਐਪ ਤੱਕ ਮੁਫਤ ਪਹੁੰਚ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਦਦ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਬਿਪਤਾ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਈਫਲਾਈਨ (13 11 14) ਅਤੇ ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (1800 55 1800) ਰਾਹੀਂ ਤੁਰੰਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੁਸਾਈਡ ਕਾਲ ਬੈਕ ਸਰਵਿਸ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ (1300 659 467)।