

# Ajutor când aveți nevoie de el – sprijin pentru sănătatea dumneavoastră mintală

Impactul pandemiei coronavirusului (COVID-19), al izolării și restricțiilor ne poate face să ne simțim neliniștiți, stresați sau copleșiți. Mai mult ca oricând, este important să aveți grijă de sănătatea dvs. mintală. Există mai multe căi prin care puteți obține ajutor.

## Serviciu gratuit de asistență 24/7 pentru bunăstarea mintală pe perioada pandemiei de Coronavirus

Puteți contacta Serviciul de asistență pentru bunăstarea mintală pe perioada pandemiei de Coronavirus la **1800 512 348** sau la <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Acest serviciu este conceput special pentru a ajuta oamenii să treacă peste pandemia de COVID-19 și este, de asemenea, disponibil în alte limbi decât engleza.

## Servicii suplimentare de sănătate mintală în cadrul Medicare

Guvernul australian furnizează **10 ședințe suplimentare de terapie psihologică subvenționate de Medicare** pentru australienii afectați de restricții pe perioada pandemiei COVID-19. Discutați cu medicul generalist despre accesul la aceste servicii. Telehealth a fost pus la dispoziție pentru a putea avea o programare la domiciliu prin telefon sau video.



## Asistență online și prin telefon

Coronavirusul a adus cu el multe provocări. Pentru informații, sfaturi și o gamă largă de servicii de asistență medicală prin telefon și online gratuite și ieftine, vizitați [Head to Health](#). Dacă doriți să vă conectați la oricare dintre serviciile enumerate în Head to Health și nu vorbiți engleza, puteți apela Serviciul de traducere și interpretare la numărul 131 450.

Veți fi conectat la un interpret în limba dumneavoastră. Vi se vor cere numele și numărul de telefon al organizației pe care trebuie să o contactați. Rămâneți pe linie în timp ce operatorul vă conectează pe dvs. și pe interpret cu organizația. Serviciul de traducere și interpretare este disponibil 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână la costul unui apel local.

## Ajutor pentru lucrătorii noștri din domeniul sănătății

Institutul Black Dog oferă asistență specială pentru lucrătorii noștri din domeniul sănătății, inclusiv pentru îngrijitorii în vârstă. Rețeaua esențială (TEN) este disponibilă **online** sau prin magazinul google sau de aplicații.

Smiling Mind oferă, de asemenea, acces gratuit la aplicația lor premium pentru lucrătorii din domeniul sănătății.

## Ajutor urgent în privința sănătății mintale

Dacă dumneavoastră sau orice altă persoană sunteți în primejdie, puteți solicita sfaturi și asistență imediată prin Lifeline (13 11 14) și Kids Helpline (1800 55 1800). De asemenea, serviciul Suicide Call Back este disponibil la (1300 659 467).