

Помощь, когда она вам нужна - поддержание вашего психического здоровья

Воздействие вспышки коронавируса (COVID-19), изоляция и ограничения могут вызывать у нас тревогу, стресс или беспокойство, с которым мы не в состоянии справиться. Сейчас как никогда важно заботиться о своем психическом здоровье. Есть несколько способов получить помощь.

Бесплатная круглосуточная (24/7) служба поддержки психического благополучия во время коронавируса (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service)

Вы можете связаться со Службой поддержки психического благополучия во время коронавируса по телефону **1800 512 348** или по адресу <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Эта служба специально создана, чтобы помочь людям пережить пандемию COVID-19. Туда можно обратиться за помощью на других языках, а не только на английском.

Дополнительные психологические услуги в рамках Medicare

Правительство Австралии предоставляет 10 дополнительных субсидируемых Medicare сеансов психологической терапии для австралийцев, пострадавших от ограничений во время пандемии COVID-19. Поговорите со своим терапевтом о доступе к этим услугам. Сейчас стала доступной телемедицина, поэтому вы можете записаться из дома на прием по телефону или по видео.



Поддержка онлайн и по телефону

Коронавирус вызвал множество проблем. Чтобы получить информацию, советы и широкий спектр бесплатных и недорогих услуг по поддержке психического здоровья по телефону и через интернет, посетите сайт [Head to Health](#). Если вы хотите подключиться к любой из служб, перечисленных в Head to Health, но не говорите по-английски, вы можете позвонить в Службу письменного и устного перевода по телефону 131 450.

Вас свяжут с переводчиком на вашем языке. Вас спросят название и номер телефона организации, с которой вам нужно связаться. Оставайтесь на связи, пока оператор соединяет вас и переводчика с этой организацией. Служба письменного и устного перевода доступна 24 часа в сутки, 7 дней в неделю по цене местного звонка.

Помощь нашим медицинским работникам

Институт Black Dog предоставляет целевую поддержку нашим медицинским работникам первой линии, в том числе работникам, осуществляющим уход за престарелыми. «Жизненно важная сеть» (The Essential Network (TEN)) доступна в интернете, или через магазины приложений google или app store.

Smiling Mind также предоставляет бесплатный доступ к своему первоклассному приложению для медицинских работников.

Срочная психологическая помощь

Если вы или кто-либо из ваших знакомых сильно переживаете, вы можете незамедлительно обратиться за советом и поддержкой через «Линию жизни» (Lifeline) (13 11 14) и «Телефон доверия для детей» (Kids Helpline) (1800 55 1800). Также доступна Служба возвращения звонка для думающих о самоубийстве (Suicide Call Back Service) (1300 659 467).