

Помоћ када вам затреба – подршка за ментално здравље

Пандемија вируса корона (COVID-19), изолација и рестрикције могу да утичу на нас и да се осећамо забринути, под стресом или преплављени. Сада је важније него икада пре да поведете рачуна о свом менталном здрављу. Помоћ можете да добијете на више различитих начина.

Бесплатна служба за подршку у области менталног здравља током пандемије вируса корона (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) 24 сата, 7 дана у недељи

Услуге службе за подршку у области менталног здравља током пандемије вируса корона можете да добијете на **1800 512 348** или на <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Ова служба је посебно основана да помогне људима да прођу кроз пандемију COVID-19, а услуге пружа и на језицима осим енглеског.

Додатне услуге у области менталног здравља које плаћа Medicare

Аустралијска влада пружа **10 додатних термина психолошке терапије које субвенционире Medicare**, а који су намењени грађанима Аустралије погођеним рестрикцијама током пандемије COVID-19. Разговарајте са вашим лекаром опште праксе о приступу овим услугама. Служба Telehealth је такође успостављена и преко ње можете од куће да обавите разговор са здравственим радником путем телефонома или видео позива.



Подршка путем интернета и телефона

Вирус корона је са собом донео многе изазове. За информације, савете и различите бесплатне и јефтине телефонске или онлајн услуге за подршку у области менталног здравља, посетите [Head to Health](#). Ако желите да се повежете са било којом од служби које се налазе на списку организације Head to Health, а не говорите енглески, можете да позовете Службу за превођење и тумачење (Translating and Interpreting Service) на 131 450.

Бићете повезани са тумачем за ваш језик. Тумач ће вас питати за име и број телефона организације коју желите да позовете. Останите на вези док телефониста не повеже вас и тумача са организацијом. Служба за превођење и тумачење ради 24 сата на дан, 7 дана у недељи, а позив кошта само колико и локални позив.

Помоћ за наше здравствене раднике

Институт Black Dog пружа циљану подршку нашим здравственим радницима на првим линијама, укључујући и раднике служби за негу старијих особа. Организацију под називом The Essential Network (TEN) можете да контактирате **онлајн** или путем google или app продавнице.

Организација Smiling Mind такође пружа бесплатан приступ њеној врхунској апликацији намењеној здравственим радницима.

Хитна помоћ за ментално здравље

Ако сте ви или неко кога познајете посебно узрујани, можете да затражите моментални савет и подршку преко службе Lifeline (13 11 14) и службе за помоћ деци под називом Kids Helpline (1800 55 1800). Служба за повратне позиве у случају самоубилачких помисли под називом Suicide Call Back Service вам је такође на располагању (1300 659 467).