

Msaada wakati unapohitaji – kusaidia afya yako ya kiakili

Athari za mlipuko wa virusi vya corona (COVID-19), kutengwa na vizuizi vinaweza kutufanya tujisikie wasiwasi, mafadhaiko au kuzidiwa. Zaidi ya hapo awali, ni muhimu kutunza afya yako ya kiakili. Kuna njia kadhaa ambazo unaweza kupata msaada.

Huduma ya Msaada wa Ustawi wa Kiakili wa Virusi vya Corona Bure 24/7

Unaweza kuomba msaada kwa Huduma ya Msaada wa Ustawi wa Kiakili wa Virusi vya Corona kwenye **1800 512 348** au kwenye <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Huduma hii inabuniwa mahsusi ili kuwasaidia watu kuvumilia janga la COVID-19 na inapatikana pia katika lugha badala ya Kiingereza.

Huduma ziada za afya ya kiakili chini ya Medicare

Serikali ya Australia inatoa **vipindi 10 ziada vya matibabu ya kisaikolojia tu inayofadhiliwa na Medicare** kwa Waaustralia wanaoathirika na vizuizi vya janga la COVID-19. Zungumza na daktari (GP) yako kuhusu kupata huduma hizi. Telehealth (mikutano ya simu) imekuwa inapatikana, kwe hiyo unaweza kuwa na mkutano kutoka nyumbani kwa njia ya simu au video.



Msaada wa mtandaoni na wa Simu

Virusi vya Corona vimeleta changamoto mengi navyo. Ili kupata habari, ushauri, na anuwai pana ya huduma za msaada wa afya ya kiakili za mtandaoni na za simu, ambazo ni bure na za gharama kidogo, angalia [Head to Health](#). Ikiwa ungependa kuunganisha na huduma zozote zilizoorodheshwa kwa Head to Health na husemi Kiingereza, unaweza kupiga simu Huduma ya Utafsiri na Ukalimani kwenye 131 450.

Utaunganishwa na mkalimani katika lugha yako. Atakuuliza kwa jina na nambari ya simu ya shirika ambalo unahitaji kuwasiliana nalo. Ngoja kwenye simu wakati opereta anaunganisha wewe pamoja na mkalimani kuelekea shirika. Huduma ya Utafsiri na Ukalimani inapatikana masaa 24 kila siku, siku 7 kila wiki kwa gharama ya simu ya eneo tu.

Msaada kwa wafanyakazi wetu wa Utunzaji wa Afya

Black Dog Institute inatoa msaada unaolengwa kwa wafanyakazi wetu wa afya wa mbele, ikiwa ni pamoja na wafanyakazi wa utunzaji wa wazee. The Essential Network (TEN) inapatikana kwa **mtandaoni** au kwa kupita duka la google au app.

Smiling Mind pia inatoa upatikanaji wa bure kwa programu yake ya malipo kwa wafanyakazi wa utunzaji wa afya.

Msaada wa dharura wa afya ya kiakili

Ikiwa wewe au mtu yeyote unayejua ana dhiki unaweza kutafuta ushauri na msaada wa mara moja kupitia Lifeline (13 11 14) na Kids Helpline (Simu ya Msaada kwa Watoto) (1800 55 1800). Suicide Call Back Service (Huduma ya Kupiga Simu Kwako ya Kujiua) pia inapatikana (1300 659 467).