

# Допомога, коли вона вам потрібна - підтримка вашого психічного здоров'я

Наслідки спалаху коронавірусу (COVID-19), ізоляція й обмеження можуть призвести до занепокоєння, стресу або пригніченості. Як ніколи важливо дбати про своє психічне здоров'я. Існує кілька способів для отримання допомоги.

## Безкоштовна цілодобова Служба підтримки психічного здоров'я у зв'язку з пандемією коронавірусу

Ви можете зв'язатися зі Службою підтримки психічного здоров'я у зв'язку з пандемією коронавірусу за номером 1800 512 348 або на сайті <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Служба призначена спеціально для надання допомоги людям у подоланні пандемії COVID-19, вона також доступна на мовах, відмінних від англійської.

## Додаткові послуги з питань психічного здоров'я у рамках програми Medicare

Уряд Австралії надає 10 додаткових сеансів психологічної терапії, субсидованих програмою Medicare, для австралійців, які постраждали від обмежень, пов'язаних з пандемією COVID-19. Поговоріть з вашим лікарем про доступ до цих послуг. Телемедицина доступна, так що ви можете записатися на прийом з дому телефоном або через відеозв'язок.



## Підтримка онлайн і телефоном

Коронавірус приніс безліч проблем. За інформацією, порадою та широким спектром безкоштовних і недорогих послуг телефоном і онлайн з підтримки психічного здоров'я звертайтеся до служби підтримки Head to Health. Якщо ви хочете скористатися будь-якої зі служб, перерахованих на сайті [Head to Health](#), і не говорите англійською мовою, ви можете зателефонувати до Служби письмових та усних перекладів за номером 131 450.

Вас з'єднають з усним перекладачем з вашої мови. Вам потрібно буде назвати ваше ім'я і номер телефону організації, з якою вам необхідно зв'язатися. Залишайтеся на лінії, поки оператор з'єднає вас і перекладача з організацією. Служба перекладів доступна щодня і цілодобово за вартістю місцевого дзвінка.

## Допомога для наших медичних працівників

Інститут Black Dog надає цільову підтримку нашим передовим медичним працівникам, у тому числі фахівцям з догляду за людьми похилого віку. Essential Network (TEN) доступна в Інтернеті або в магазині додатків Google або Apple.

Smiling Mind також надає безкоштовний доступ до свого першокласному додатку для медичних працівників.

## Термінова психологічна допомога

Якщо ви або хтось із ваших знайомих знаходиться у тяжкому становищі, ви можете негайно звернутися за порадою і підтримкою в Lifeline (13 11 14) і Kids Helpline (1800 55 1800). Також доступна служба Suicide Call-Back за номером (1300 659 467).