

# تب مدد جب آپ کو اس کی ضرورت ہو – آپ کی ذہنی صحت کے لیے سہارا

کرونا وائرس (COVID-19) وبا کے اثرات، لوگوں سے الگ رہنے اور پابندیوں کی وجہ سے ہمیں گھبراہٹ، ذہنی دباؤ یا پریشانیوں سے مغلوب ہو جانے کا احساس ہو سکتا ہے۔ اب اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھنا پہلے کسی بھی وقت سے بڑھ کر اہم ہے۔ آپ کو کئی طریقوں سے مدد مل سکتی ہے۔

## آن لائن اور فون پر مدد

کرونا وائرس اپنے ساتھ بہت سے چیلنج لایا ہے۔ معلومات، مشورے اور بہت سی مختلف مفت اور سستی، فون پر اور آن لائن دستیاب ذہنی صحت کی امدادی خدمات کے لیے **Head to Health** دیکھیں۔ اگر آپ **Head to Health** پر درج کسی سروس سے رابطہ کرنا چاہتے ہیں اور آپ انگلش نہیں بولتے تو آپ 131 450 پر تحریری اور زبانی ترجمے کی سروس کو فون کر سکتے ہیں۔

آپ کا رابطہ ایک انٹریپرٹر (زبانی مترجم) سے کروایا جائے گا۔ وہ آپ سے آپ کا نام اور اس ادارے کا فون نمبر مانگے گا جس سے آپ رابطہ کرنا چاہتے ہیں۔ جس دوران آپریشن آپ کا اور انٹریپرٹر کا رابطہ اس ادارے سے کروا رہا ہو، آپ فون لائن پر موجود رہیں۔ تحریری اور زبانی ترجمے کی سروس ہفتے کے ساتوں دن، 24 گھنٹے، لوکل کال کی قیمت پر دستیاب ہے۔

## ہمارے صحت کے کارکنوں کے لیے مدد

Black Dog Institute ہمارے فرنٹ لائن کے صحت کے کارکنوں اور معمر افراد کے نگہداشتی کارکنوں کے لیے بالخصوص تشکیل دی گئی مدد فراہم کر رہا ہے۔ The Essential Network (TEN) آن لائن یا گوگل یا ایپ سٹور کے ذریعے دستیاب ہے۔

Smiling Mind بھی صحت کے کارکنوں کو اپنی پریمیم ایپ تک مفت رسائی دیتا ہے۔

## ذہنی صحت کے لیے اشد فوری مدد

اگر آپ یا آپکے کوئی واقف دکھ یا شدید پریشانی کا شکار ہیں تو آپ Lifeline (13 11 14) اور Kids Helpline (1800 55 1800) سے فوری مشورہ اور مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ خودکشی کے خطرے سے دوچار لوگوں کے لیے The Suicide Call Back Service (1300 659 467) بھی دستیاب ہے۔

## ہفتے کے ساتوں دن، 24 گھنٹے دستیاب مفت کرونا وائرس ذہنی صحت کے لیے مدد کی سروس

آپ 1800 512 348 یا <https://coronavirus.beyondblue.org.au/> پر کرونا وائرس ذہنی صحت کے لیے مدد کی سروس (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

یہ سروس بالخصوص لوگوں کو COVID-19 وبا کے زمانے سے گزرنے میں مدد دینے کے لیے تشکیل دی گئی ہے اور یہ انگلش کے علاوہ دوسری زبانوں میں بھی دستیاب ہے۔

## میڈی کیئر کے تحت ذہنی صحت کی اضافی خدمات

آسٹریلین حکومت COVID-19 وبا کی پابندیوں سے متاثر ہونے والے آسٹریلین باشندوں کے لیے میڈی کیئر کی رعایت کے ساتھ 10 اضافی نفسیاتی تھراپی کے سیشن فراہم کر رہی ہے۔ اپنے جی پی سے یہ خدمات حاصل کرنے کے بارے میں بات کریں۔ ٹیلی ہیلتھ کا انتظام کیا گیا ہے تاکہ آپ گھر سے فون یا ویڈیو کے ذریعے اپائنٹمنٹ میں شریک ہو سکیں۔

