

## **Služba za podršku u mentalnoj dobrobiti vezanu za koronavirus**

Pomoć u mentalnom zdravlju za vrijeme izolacije

U posljednje vrijeme dosta se toga promijenilo pa se zbog ponovne izolacije možda osjećate malo smlavljeno ili se s tim teško nosite.

Ako niste sigurni kako izaći na kraj ili kome se obratiti, **tu smo da vam pomognemo u vašem mentalnom zdravlju.**

### **Razgovarajte s nama o tome**

Naši stručni savjetnici su tu da vam pomognu preko telefona.

To je besplatno i na raspolaganju vam je 24 sata dnevno svaki dan u sedmici na **1800 512 348**

### **Pomoć i informacije putem interneta**

Naša web stranica redovno pruža najnovije informacije, savjete i strategije koje vam mogu pomoći kako da se za to vrijeme s time nosite za svoje dobro i sa svojim mentalnim zdravljem. Također vam pruža besplatno webchat 24 sata dnevno svaki dan s našim kvalificiranim savjetnicima.

**[coronavirus.beyondblue.org.au](https://coronavirus.beyondblue.org.au)**

### **Pomoć u krizi i samoubistvu**

Za neodgodivu potrebu pomoći, nazovite Lifeline **13 11 14**

Ako je stanje hitno ili vam neposredno prijete rizik da nešto učinite sami sebi ili drugima, nazovite

**000**

### **Podrška osobama koje ne govore engleski**

Imamo niz opcija za one kojima engleski nije maternji jezik.

Osobe kojima engleski nije maternji jezik mogu besplatno dobiti pomoć u prevodenju od Službe za prevodenje i tumačenje

**[www.tisnational.gov.au](https://www.tisnational.gov.au)**

Putem TIS National, prevodilačke usluge možete dobiti odmah ili ih zakazati.

Za uslugu odmah nazovite

**131 450.**



 **[coronavirus.beyondblue.org.au](https://coronavirus.beyondblue.org.au)**

 **1800 512 348**