

خدمات حمایتی سلامت روانی از ویروس کرونا

حمایت از سلامت روانی شما در مدت قیودات

اخیراً تغییرات زیادی رخ داده است، خود را دوباره در قیودات یافتن ممکن به شما احساس ناچاری و یا هم کاملاً نا توانی را بدهد.

اگر شما در مورد چگونگی کنار آمدن یا اینکه به چه کسی روی اورید اطمینان ندارید، ما در اینجا برای کمک به سلامت روانی تان هستیم

حمایت از غیر-انگلیسی زبانها

ما طیف وسیعی از انتخاب ها برای افراد که لسان اول آنها انگلیسی نیست داریم.

افرادی که انگلیسی را به عنوان لسان اول خود استفاده نمیکنند، میتوانند خدمات رایگان ترجمانی را دریافت کنند

www.tisnational.gov.au

از طریق TIS National، شما میتوانید خدمات ترجمانی فوری و یا که از قبل برایش وقت گرفته باشید را داشته باشید. برای خدمات فوری لطفاً به شماره **131 450** زنگ بزنید.

با ما در باره ان صحبت کنید

مشاوران آموزش دیده ما اینجا برای حمایت شما از طریق تلفون موجود هستند.

این مجانی و 24/7 در دسترس است. **1800 512 348**

حمایت و معلومات آنلاین

فراهم کنندگان وب سایت ما، بطور مرتب معلومات، مشوره و ستراتیژی ما برای کمک به شما در مدیریت صحت و سلامت روانی تانرا در این مدت به روز رسانی میکنند. و همچنان گفتگو (ویبچت) مجانی را 24/7 با مشاوران آموزش دیده ما فراهم میکنند.

coronavirus.beyondblue.org.au

خودکشی و حمایت در حالت بحرانی

برای حمایت فوری، به لین زندگی (Lifeline) به شماره **13 11 14** زنگ بزنید
اگر شما در مواقع اضطراری یا در معرض خطر فوری برای خود یا دیگران میباشید، لطفاً به شماره **000** زنگ بزنید

coronavirus.beyondblue.org.au 

1800 512 348 

