

## שירות התמיכה ברווחה הנפשית בעידן נגיף הקורונה תומכים בבריאות הנפשית שלך בתקופת ההסגר

חלו שינויים רבים בתקופה האחרונה, ופתאום את מוצאת את עצמך שוב בסגה. זה די צפוי שאת עלולה להרגיש מעט לחוצה מהמצב או אפילו מאד לחוצה ודי אבודה.  
אם קשה לך להתמודד, או אין לך למי לפנות לשוחח עמו על המצב **אנו נמצאים כאן לעזור לך ולתמוך בבריאותך הנפשית.**

### תמיכה לאלו שאינם דוברים אנגלית

יש לנו מגוון אפשרויות לאנשים ששפתם הראשונה אינה אנגלית ואשר השפה אינה שגורה בפיהם. אנשים שאינם דוברים שהאנגלית אינה שפת האם שלהם ושאינה שגורה בפיהם יכולים להיעזר בשירותי תרגום חינם אין כסף משירותי התרגום הממשלתיים (טיס) [www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

באמצעות שירותי התרגום הממשלתיים (טיס) ניתן לקבל שירותי תרגום מידיים או בהזמנה מראש. לקבלת שירות מידיי אנא התקשרו ל **131 450**.

### שוחחי עמנו

היועצים המיומנים שלנו נמצאים כאן לתמוך בך בדרך הטלפון.  
השירות ניתן חינם אין כסף והוא נגיש 24 שעות ביממה 7 ימים בשבוע בטלפון **1800 512 348**

### מידע ותמיכה באינטרנט

ניתן למצוא באתר האינטרנט שלנו מידע מעודכן, המלצות ואסטרטגיות לעזור לך להתמודד עם המצב ולשמור על בריאותך הנפשית בתקופה מאתגרת זו.  
האתר גם מאפשר גישה ליועצים המיומנים שלנו באמצעות האינטרנט "וּבְצֵט", חינם אין כסף, והוא נגיש 24 שעות ביממה 7 ימים בשבוע [coronavirus.beyondblue.org.au](http://coronavirus.beyondblue.org.au)

### תמיכה במצבי משבר ומניעת התאבדויות

לתמיכה מיידית התקשר למוקד קו לחיים (לייפליין) בטלפון **13 11 14**  
אם אתם עומדים בפני מצב חירום או שאתם או אחרים עומדים בפני סכנה מיידית לפגיעה בנפש, התקשרו למוקד החירום **000**

[coronavirus.beyondblue.org.au](http://coronavirus.beyondblue.org.au) 

**1800 512 348** 

