ບໍລິການອູ້ມຊູສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈໃຫ້ຢູ່ໃນ ສະພາບດີໃນລະຫວ່າງທີ່ມີໂຄໂຣນາໄວຣັສ

ການອູ້ມຊູສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈຂອງທ່ານໃນລະຫວ່າງການປິດເມືອງ

ໄດ້ມີຄວາມປ່ຽນແປງຢ່າງມາກມາຍໃນລະຫວ່າງໝໍ່ໆມານີ້, ແລະການທີ່ທ່ານຕ້ອງມາຕົກເຂົ້າສູ່ການປິດເມືອງ ຄືນອີກ ອາດເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກກັງວົນສັບສົນຫຼືອາດຮອດເຖິງຂັ້ນຮູ້ສຶກວ່າຄວບຄຸມສະຖານະການຫຍັງບໍ່ໄດ້ເລີຍ.
ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ໝັ້ນໃຈວ່າຈະຮັບມືຢ່າງໃດ, ຫຼືຈະຫັນໜ້າໄປເພິ່ງໃຜ,
ພວກເຮົາຢູ່ນີ້ເພື່ອຊ່ວຍອູ້ມຊູສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈຂອງທ່ານ.

ໃຫ້ລົມເລື່ອງຄວາມໃນໃຈຂອງທ່ານກັບພວກເຮົາ

ພະນັກງານໃຫ້ຄວາມປຶກສາດ້ານຈິດໃຈທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມມາ ໄດ້ຢູ່ນະທີ່ນີ້ແລ້ວເພື່ອຊ່ວຍອູ້ມຊູທ່ານຜ່ານທາງໂທລະສັບ.

ອັນນີ້ເປັນບໍລິການຟຣີແລະມີໄວ້ຕະຫຼອດ 24/7.

1800 512 348

ການອູ້ມຊູແລະຂໍ້ມູນທາງອອນລາຍນ໌

ເວັບໄຊ້ຂອງພວກເຮົາສະໜອງຂໍ້ມູນທີ່ອັບເດດຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ, ໃຫ້ຄໍາແນະນໍາແລະມາດຕະການທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຄວບຄຸມຄວາມຢູ່ດີແລະສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈໃນເວລານີ້. ນອກນີ້ ເວັບໄຊ້ນີ້ ຍັງບໍລິການ ຫ້ອງໂອ້ລົມ ເວັບແຊັດຟຣີຕະຫຼອດ 24/7 ກັບພະນັກງານໃຫ້ຄໍາປຶກສາດ້ານຈິດໃຈທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມມາ. **coronavirus.beyondblue.org.au**

ການອູ້ມຊູຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ທີ່ຢູ່ໃນສະພາບຄຶດຂ້າຕົວຕາຍແລະຕົກຢູ່ໃນວິກິດຊີວິດ

ສໍາລັບການອູ້ມຊູຊ່ວຍເຫຼືອໃນທັນທີ, ໃຫ້ໂທຫາ
13 11 14

ຖ້າທ່ານຢູ່ໃນສະພາບສຸກເສີນຫຼືຕົກຢູ່ໃນຄວາມສ່ຽງໃນທັນທີໃນການທໍາຮ້າຍຕົນເອງຫຼືຄົນອື່ນ, ໂປຼດໂທ
000

ການອູ້ມຊູຊ່ວຍເຫຼືອສໍາລັບຜູ້ທີ່ປາກພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້

ພວກເຮົາມີທາງເລືອກຫຼາຍຢ່າງສໍາລັບຜູ້ທີ່ພາສາເຄົ້າບໍ່ແມ່ນພາສາອັງກິດ.
ຜູ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ພາສາອັງກິດເປັນພາສາເຄົ້າສາມາດໄດ້ຮັບການແປພາສາຟຣີຈາກພະແນກບໍລິການແປເອກະສານແລະແປພາສາ

www.tisnational.gov.au

ໂດຍຜ່ານ ພະແນກແປພາສາແຫ່ງຊາດ (TIS National), ທ່ານສາມາດຂໍເອົາການບໍລິການແປພາສາໃນທັນທີ ຫຼືຈອງໄວ້ກ່ອນ.
ເພື່ອບໍລິການໃນທັນທີ ກະລຸນາໂທ
131 450.

coronavirus.beyondblue.org.au

1800 512 348