

## **Служба за помоћ у области менталног здравља током епидемије корона вируса**

Помоћ за ментално здравље током затварања

Недавно је дошло до многих промена и поновно затварање може да изазове осећај преплављености или чак потпуне изгубљености.

Ако не знате како да изађете на крај са овом ситуацијом или коме да се обратите, **ми смо ту да вам пружимо подршку да задржите своје ментално здравље.**

### **Разговарајте са нама о томе шта вас забрињава**

Наши стручно обучени саветници су ту да вам пруже подршку преко телефона. Те услуге су бесплатне и на располагању су 24/7. **1800 512 348**

### **Онлајн подршка и информације**

На нашем вебсајту ћете наћи редовно ажуриране информације, савете и стратегије помоћу којих ћете моћи да задржите благостање и ментално здравље у овим тешким временима. Вебчет са нашим стручно обученим саветницима вам је такође бесплатно на располагању на вебсајту, 24/7. **coronavirus.beyondblue.org.au**

### **Помоћ у случају самоубилачких помисли и у кризној ситуацији**

За моменталну помоћ, позовите организацију Lifeline **13 11 14**

Ако се налазите у ванредној ситуацији или у непосредном ризику од nanoшења повреда себи или другима, позовите **000**

### **Помоћ за особе које не говоре добро енглески**

Имамо различите опције за особе којима енглески није матерњи језик. Те особе могу да добију бесплатну помоћ тумача од Службе преводилаца и тумача (Translating and Interpreting Service)

**www.tisnational.gov.au**

Преко TIS National, можете да добијете услуге тумачења одмах када назовете или ако их унапред закажете.

За тренутне услуге, позовите **131 450.**

 **coronavirus.beyondblue.org.au**

 **1800 512 348**

