

บริการสนับสนุนสุขภาพจิตที่ดีในช่วง **Coronavirus** ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนสุขภาพจิตของคุณในช่วงล็อกดาวน์

เมื่อไม่นานมานี้มีการเปลี่ยนแปลงมากมาย และการที่ต้องกลับไปล็อกดาวน์อีกครั้ง อาจทำให้คุณรู้สึกท้อแท้หรือไร้หนทาง

หากคุณรู้สึกไม่แน่ใจเกี่ยวกับวิธีรับมือหรือว่าจะหันไปพึ่งใคร เราอยู่ที่นี่เพื่อช่วยสนับสนุนสุขภาพจิตของคุณ

พูดคุยกับเรา

ที่ปรึกษาที่ผ่านการฝึกอบรมของเราพร้อมให้บริการ
สนับสนุนคุณทางโทรศัพท์
บริการฟรีตลอด 24/7
1800 512 348

การช่วยเหลือและข้อมูลออนไลน์

เว็บไซต์ของเรามี ข้อมูล คำแนะนำ และกลยุทธ์ที่มีการอัปเดตเป็นประจำ เพื่อช่วยให้คุณจัดการความเป็นอยู่และสุขภาพจิตของคุณในช่วงเวลานี้ และยังมีเว็บแชดฟรี 24/7 กับที่ปรึกษาที่ผ่านการฝึกอบรมของเรา

coronavirus.beyondblue.org.au

ความช่วยเหลือในช่วงวิกฤตและการคิดสั้น

สำหรับความช่วยเหลือในทันทีโทร Lifeline
13 11 14

หากคุณอยู่ในเหตุฉุกเฉินหรือมีความเสี่ยงของการเกิดอันตรายกับตัวคุณเองหรือคนอื่น ๆ ในทันที
กรุณาโทร

000

ความช่วยเหลือสำหรับผู้ที่ไม่สามารถพูดภาษาอังกฤษได้

เรามีตัวเลือกมากมายสำหรับผู้ที่ไม่ได้พูดภาษาอังกฤษเป็นภาษาแรก

ผู้ที่ไม่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแรกสามารถรับความช่วยเหลือด้านการแปลฟรี จากบริการแปลและล่าม

www.tisnational.gov.au

ด้วยบริการ TIS National คุณสามารถใช้บริการล่ามผ่านโทรศัพท์ในทันทีหรือจองล่วงหน้าสำหรับบริการทันทีที่กรุณาโทร

131 450

 coronavirus.beyondblue.org.au

 **1800 512 348**

