



ການອຸ້ມອຸທຳທາງດິຈິຕ້ອນແລະທາງໂທຣະສັບສໍາ ລັບ ສຸຂະພາບດ້ານຈິດໃຈໃນລະຫວ່າງ COVID-19

11/09/2020

ໃຫ້ການອຸ້ມອຸທຳໃນເວລາແລະສະຖານທີ່ ຕາມທີ່ທ່ານຕ້ອງການ

ຮັບບານອອສເຕຣລັຍໄດ້ເສີມຂະຫຍາຍບໍລິການອຸ້ມອຸທຳທາງທາງດິຈິຕ້ອນແລະທາງໂທຣະສັບ, ລວມເຖິງໃຫ້ບໍລິການຜູ້ທີ່ມີຄວາມອ່ອນແອແລະຜູ້ທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການຢ່າງຮ້ອນຮົນແລະສັບສົນ. .

ມີວິທີຫຼາຍຢ່າງທີ່ທ່ານສາມາດຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້.

- ບໍລິການອຸ້ມອຸທຳມີສຸຂະພາບຈິດທີ່ດີລະຫວ່າງການແພ່ລະບາດຂອງໂຄໂຣນາໄວຣັສ (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) ແມ່ນຕັ້ງຂຶ້ນມາໂດຍສະເພາະເພື່ອຊ່ວຍນໍາພາປະຊາຊົນໃຫ້ຜ່ານພື້ນລະຍະການແພ່ລະບາດຂອງ COVID-19.

ໂທ: **1800 512 348** | <https://coronavirus.beyondblue.org.au>

- ສາຍອຸ້ມອຸທຳດ້ານ COVID-19 ສໍາລັບຜູ້ສູງອາຍຸຊາວອອສເຕຣລຽນ (Support Line for Senior Australians) ໃຫ້ການອຸ້ມອຸທຳລັບຜູ້ສູງອາຍຸຊາວອອສເຕຣລຽນ, ຄອບຄົວແລະຜູ້ດູແລເຂົາເຈົ້າ.

ໂທ: **1800 171 866**

- ຮ່ວມກັນຊ່ວຍເຫຼືອ (Head to Health) ແມ່ນບ່ອນເໝາະສົມທີ່ຈະເລີ່ມຕົ້ນຖ້າວ່າທ່ານ, ຫຼືໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ທ່ານເປັນຫ່ວງ, ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນດ້ານການຄວບຄຸມເລື່ອງກັງວົນໃຈແລະມີເລື່ອງເປັນຫ່ວງ. ຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຂົ້າໃຊ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈິດທາງໂທຣະສັບແລະອອນລາຍຟຣີແລະເກັຍຄໍາບໍລິການຕໍ່າແລະໃຫ້ບໍລິການອຸ້ມອຸ. www.headtohealth.gov.au

ການອຸ້ມອຸທຳໃນຍາມວິກິດ

ຜູ້ໃດທີ່ກໍາລັງປະສົບກັບຄວາມກົດດັນທາງຈິດໃຈສາມາດຂໍເອົາຄໍາແນະນໍາແລະການອຸ້ມອຸທຳໃນທັນທີທັນໃດໄດ້ໂດຍຜ່ານການບໍລິການຕ່າງໆດັ່ງຂ້າງລຸ່ມນີ້.

- ສາຍຊີວິດແຫ່ງອອສເຕຣລັຍ (Lifeline Australia) ແມ່ນບໍລິການອຸ້ມອຸເມື່ອຕົກຢູ່ໃນເຫດການວິກິດເລິ່ງໃຫ້ການອຸ້ມອຸລະຍະສັ້ນແກ່ຄົນທີ່ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຕອບຮັບກັບວິກິດຫຼືຕ້ອງການຢູ່ຢ່າງປອດໄພ. ນີ້ແມ່ນບໍລິການຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງ.

ໂທ: 13 11 14 | www.lifeline.org.au

- ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອເດັກນ້ອຍ (Kids Helpline) ແມ່ນບໍລິການທາງໂທຣະສັບແລະອອນລາຍ ຟຣີ, ເປັນສ່ວນຕົວ ແລະ ເກັບເປັນຄວາມລັບ 24/7 ສໍາລັບຄົນໜຸ່ມອາຍຸ 5 ຫາ 25 ປີ.

ໂທ: 1800 55 1800 | www.kidshelpline.com.au

- ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ຊາຍແຫ່ງອອສຕຣາລີຍ (MensLine Australia) ແມ່ນບໍລິການໃຫ້ຄໍາແນະນໍາດ້ານຈິດໃຈທາງໂທຣະສັບແລະທາງອອນລາຍແກ່ຜູ້ຊາຍ.

ໂທ: 1300 78 9978 | www.mensline.org.au

- ບໍລິການໂທກັບເມື່ອມີຄົນຕ້ອງການປິດຊີວິດຕົນເອງ (Suicide Call-Back Service) ມີໄວ້ສໍາລັບຄົນໃດທີ່ຄິດຢາກປິດຊີວິດຕົນເອງ, ຜູ້ທີ່ຢູ່ກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຄິດຢາກປິດຊີວິດຕົນເອງ, ຫຼື ສູນເສຍຄົນທີ່ຕົນຮັກໄປຍ້ອນການປິດຊີວິດຕົນເອງ.

ໂທ: 1300 659 467 | www.suicidecallbackservice.org.au

ຊາວໜຸ່ມ

- ຈຸດຮ່ວມຫົວຊ່ວຍກັນ (headspace) ໃຫ້ບໍລິການຟຣີຫຼືເກັບຄ່າບໍລິການຕໍ່າ ແກ່ຊາວໜຸ່ມທີ່ມີອາຍຸແຕ່ 12 ຫາ 25 ປີ.

www.headspace.org.au

- ເຂື່ອມເຖິງການຊ່ວຍເຫຼືອ (ReachOut Australia) ໃຫ້ການອຸ້ມອຸ່ມ, ເຄື່ອງໄມ້ເຄື່ອງມື ແລະ ເຄັດລັບ ທີ່ນໍາມາໃຊ້ໃຕ້ຈິງໄດ້ ແກ່ຊາວໜຸ່ມ ແລະ ພໍ່ແມ່ຂອງເຂົາເຈົ້າ. ບໍລິການນີ້ມີຈຸດປະສົງຊ່ວຍຊາວໜຸ່ມໃຫ້ສາມາດຜ່ານພື້ນບັນຫາໃນຊີວິດປະຈໍາວັນແລະໃນລະຍະເວລາທີ່ຫຍຸ້ງຍາກລໍາບາກ.

www.au.reachout.com

- ມູນນິທິດາວທຽມ (Satellite Foundation) ໃຫ້ການອຸ້ມອຸ່ມແກ່ເດັກນ້ອຍແລະຊາວໜຸ່ມທີ່ພໍ່ແມ່ປ່ອຍເປັນໂຮກທາງຈິດ. ມູນນິທິນີ້ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອແບບເພື່ອນຕໍ່ເພື່ອນແລະໃຫ້ການອົບຮົມທີ່ເປີດໂອກາດໃຫ້ມີການສື່ສານກັນຢ່າງຈິງຈັງເຊິ່ງຈະອຸ້ມອຸ່ມແລະເຮັດໃຫ້ຊາວໜຸ່ມເກີດມີພະລັງໃຈເຂັ້ມແຂງຂຶ້ນ.

www.satellitefoundation.org.au

ນິດໄສການກົນແບບຜິດປົກກະຕິ

- ມູນນິທິແມງກະເບື້ອ (The Butterfly Foundation) ໃຫ້ການອຸ້ມອຸ່ມແກ່ຄົນອອສຕຣາລີຍທີ່ມີຄວາມກັງວົນຍ້ອນມີນິດໄສການກົນແບບຜິດປົກກະຕິຫຼືເປັນຫ່ວງເລື້ອງຮູບຮ່າງຂອງຕົນ.

ໂທ: 1800 334 673 | www.butterfly.org.au

- ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອຄອບຄົວຂອງຜູ້ທີ່ມີນິດໄສການກິນແບບຜິດປົກກະຕິແຫ່ງອອສເຕຣເລັຍ (Eating Disorders Families Australia) ໃຫ້ການອຸ້ມອຸຊູແບບເປັນກຸ່ມທາງອອນລາຍສໍາລັບຜູ້ດູແລຄົນທີ່ຕົກຢູ່ໃນສະພາບຜິດປົກກະຕິດ້ານການກິນ.

www.edfa.org.au

ການບໍລິການອື່ນໆ

- ມູນນິທິບົມສີຟ້າ (Blue Knot Foundation) ໃຫ້ບໍລິການປຶກສາທາງດ້ານຈິດໃຈສໍາລັບຄົນທີ່ໄດ້ຖືກປະສົບການທໍາອະມານແຕ່ຍັງເຄີຍໄວແລະສໍາລັບຜູ້ດູແລຄົນດັ່ງກ່າວ, ບໍ່ວ່າໃນນາມສ່ວນຕົວຫຼືທາງ ສາຍວິຊາຊີບ.

ໂທ: **1300 657 380** | www.blueknot.org.au

- ຊຸມຊົນທີ່ຢູ່ຢ່າງເປັນເອກະລາດແຫ່ງອອສເຕຣເລັຍ (Independent Community Living Australia) ໃຫ້ບໍລິການມິດຕະພາບທາງອອນລາຍ (eFriend). ບໍລິການນີ້ໃຫ້ຄວາມອຸ້ມອຸຊູແບບສະເໝືອນເພື່ອນແທ້ແກ່ຜູ້ທີ່ກໍາລັງປະສົບກັບຄວາມປ່ຽວພອຍຫຼືກໍາລັງຕໍ່ສູ້ກັບຄວາມກັງວົນໃຈຫຼືກົດດັນທາງຈິດໃຈ.

- ໂທ: **02 9281 3338** | www.efriend.org.au

- ຈຸດລວມແຫ່ງອາລົມ (MindSpot) ໃຫ້ການປະເມີນແລະປຶ້ນປົວແກ່ຜູ້ໃຫຍ່ຄົນອອສເຕຣລຽນທີ່ກໍາລັງປະສົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກເນື່ອງມາຈາກຄວາມກັງວົນໃຈ, ຄວາມກົດດັນ, ຄວາມເກັບກົດທາງຈິດໃຈ, ອາລົມເສົ້າໝອງແລະມີຄວາມໂສກເສົ້າ.

ໂທ: **1800 61 44 34** | www.mindspot.org.au

- ແຜນດາ (PANDA) ແມ່ນສາຍຊ່ວຍເຫຼືອແຫ່ງຊາດທີ່ໃຫ້ການອຸ້ມອຸຊູແກ່ບຸກຄົນຫຼືຄອບຄົວເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຜ່ານພື້ນຄວາມກັງວົນແລະກົດດັນທາງຈິດໃຈໃນລະຫວ່າງກ່ອນແລະຫຼັງຖືພາ.

ໂທ: **1300 726 306** | www.panda.org.au

- ສົວໄລຟ (QLife) ໃຫ້ການອຸ້ມອຸຊູແລະສິ່ງຕໍ່ຫາບໍລິການອື່ນໆ ແກ່ LGBTIQ+ ໝູ່ເພື່ອນ ແບບຟຣີແລະບໍ່ອອກນາມ.

ໂທ: **1800 184 527** | www.qlife.org.au

- ການມີສະພາບຈິດໃຈປົກກະຕິແຫ່ງປະເທດອອສເຕຣເລັຍ (SANE Australia) ໃຫ້ການອຸ້ມອຸຊູແບບເພື່ອນຕໍ່ເພື່ອນ, ປຶກສາດ້ານຈິດໃຈ, ໃຫ້ຂໍ້ມູນແລະສິ່ງຕໍ່ຫາບໍລິການອື່ນໆ ແກ່ຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ໄດ້ລະບຸວ່າມີບັນຫາສຸຂະພາບທາງຈິດທີ່ຊັບຊ້ອນຫຼືມີອາການທໍາອະມານດ້ານຈິດໃຈຫຼືມີຄວາມເດືອດຮ້ອນໃຈ.

www.sane.org.au

- ສາຍຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອຮຽນຮູ້ຈາກກຸ່ມ (Yarning SafeNStrong) ແມ່ນສາຍຊ່ວຍເຫຼືອຍາມວິກິດທີ່ຖື ເປັນຄວາມລັບ ເຊິ່ງໃຫ້ການອຸ້ມອຸຊຸມຄວາມຢູ່ດີທາງດ້ານສັງຄົມແລະຈິດໃຈຂອງຊາວພື້ນເມືອງອາບໍຣິຈີໂນ ແລະທ່າແຮງສະເຕຣດໄອແລນເດີ ທີ່ຢູ່ໃນຮັດ ວິກຕໍເຣັຍ.

ໂທ: **1800 959 563** | www.vahs.org.au/yarning-safenstrong

ມີການອຸ້ມອຸຊຸມ ຖ້າທ່ານຢູ່ໃນຮັດ ວິກຕໍເຣັຍ

ຮັບບານແຫ່ງປະເທດອອສຕຣາລີຍໄດ້ຕັ້ງຄລິນິກສຸຂະພາບທາງຈິດ *HeadtoHelp* ແຫ່ງໃໝ່ຂຶ້ນ 15 ແຫ່ງ ເພື່ອໃຫ້ການອຸ້ມອຸຊຸມເພີ່ມເຕີມແກ່ຊາວວິກຕໍເຣັຍເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຕາມທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງ ການ, ແລະໄດ້ຕາມເວລາທີ່ຕ້ອງການ.

ຄລິນິກ *HeadtoHelp* ເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນໃຫ້ບໍລິການພຣີ, ແລະ ທ່ານສາມາດໄປທີ່ຄລິນິກດ້ວຍຕົນເອງຫຼືຜ່ານທາງ ໂທຣະສັບເພື່ອໂອ້ລົມກັບເຈົ້າໜ້າທີ່ທາງແພດດ້ານສຸຂະພາບຈິດກ່ຽວກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງທ່ານ.

ໂທ: **1800 595 212** | www.headtohelp.org.au