



# Dukungan digital dan telepon untuk kesehatan mental selama COVID-19

11/09/2020

## Dukungan kapan pun dan di mana pun Anda membutuhkannya

Pemerintah Australia telah memperkuat sejumlah layanan dukungan digital dan telehealth, termasuk bagi orang-orang yang rentan dan yang memiliki kebutuhan yang banyak dan kompleks.

Ada beberapa cara untuk mendapatkan bantuan.

- Coronavirus Mental Wellbeing Support Service (Layanan Dukungan Kesejahteraan Mental Coronavirus) dirancang khusus untuk membantu orang selama pandemi COVID-19.

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

- COVID-19 Support Line for Senior Australians (Layanan Dukungan COVID-19 untuk Lansia Australia) menawarkan dukungan kesehatan mental untuk lansia Australia, serta keluarga dan pengasuh mereka.

Telepon: **1800 171 866**

- Head to Health ada tempat yang baik untuk mulai jika Anda, atau seseorang yang Anda sayangi, membutuhkan bantuan untuk mengendalikan kecemasan dan kekhawatiran. Tempat ini menyediakan akses ke layanan kesehatan mental dan layanan dukungan yang gratis atau dengan biaya yang rendah lewat telepon atau online.  
[www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

## Dukungan Krisis

Siapa saja yang mengalami kesulitan dapat mencari saran dan dukungan langsung melalui layanan berikut.

- Lifeline Australia adalah layanan dukungan krisis yang memberikan dukungan jangka pendek bagi orang-orang yang mengalami kesulitan mengatasi keadaan atau menjaga diri agar tetap aman. Layanan ini tersedia 24 jam.

Telepon: **13 11 14** | [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

- Kids Helpline adalah layanan telepon dan online 24/7 yang gratis, privat dan bersifat rahasia untuk kaum muda berusia 5 sampai 25 tahun.

Telepon: **1800 55 1800** | [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)

- MensLine Australia adalah layanan konseling lewat telepon dan online untuk laki-laki.

Telepon: **1300 78 9978** | [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

- Suicide Call-Back Service (Layanan yang menyediakan dukungan terkait masalah Bunuh Diri) tersedia bagi siapa saja yang berkeinginan untuk bunuh diri, hidup dengan orang yang memiliki keinginan untuk bunuh diri, atau berduka akibat orang lain bunuh diri.

Telepon: **1300 659 467** | [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)

## Anak Muda

- headspace menyediakan layanan yang gratis atau dengan biaya yang rendah untuk kaum muda berusia 12 sampai 25 tahun.

[www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

- ReachOut Australia memiliki dukungan, alat, dan kiat yang praktis bagi kaum muda dan orang tua mereka. Layanan ini bertujuan untuk membantu kaum muda melewati masalah sehari-hari dan masa yang sulit.

[www.au.reachout.com](http://www.au.reachout.com)

- Satellite Foundation memberikan dukungan kepada anak-anak dan kaum muda yang memiliki orang tua dengan penyakit mental. Yayasan ini menawarkan dukungan teman sebaya dan lokakarya interaktif yang mendukung dan memberdayakan kaum muda.

[www.satellitefoundation.org.au](http://www.satellitefoundation.org.au)

## Gangguan Makan

- Butterfly Foundation memberikan dukungan bagi orang Australia yang mengalami gangguan makan atau citra tubuh.

Telepon: **1800 334 673** | [www.butterfly.org.au](http://www.butterfly.org.au)

- Eating Disorders Families Australia (Gangguan Makan Keluarga Australia) menyediakan kelompok dukungan online untuk pengasuh orang-orang yang mengalami gangguan makan.

[www.edfa.org.au](http://www.edfa.org.au)

## Layanan Lain

- Blue Knot Foundation menyediakan layanan konseling untuk orang-orang yang mengalami dampak trauma masa kecil dan orang yang mendukung mereka, baik secara pribadi maupun profesional.

Telepon: **1300 657 380** | [www.blueknot.org.au](http://www.blueknot.org.au)

- Independent Community Living Australia (Dukungan untuk Membantu Orang Hidup Mandiri di Komunitas di Australia) menawarkan layanan EFriend. Layanan ini menyediakan dukungan teman sebaya virtual untuk orang-orang yang mungkin mengalami kesepian atau menderita kecemasan atau depresi.

Telepon: **02 9281 3338** | [www.efriend.org.au](http://www.efriend.org.au)

- MindSpot menyediakan kursus untuk menentukan status kesehatan dan pengobatan yang sesuai (assessment and treatment courses) untuk orang dewasa Australia yang mengalami kesulitan seperti kecemasan, stres, depresi, suasana hati rendah dan kesedihan.  
Telepon: **1800 61 44 34** | [www.mindspot.org.au](http://www.mindspot.org.au)
- PANDA adalah bantuan nasional untuk mendukung individu dan keluarga untuk pulih dari kecemasan dan depresi perinatal.  
Telepon: **1300 726 306** | [www.panda.org.au](http://www.panda.org.au)
- QLife menyediakan dukungan teman sebaya dan rujukan bagi LGBTIQ+ yang bersifat anonim dan gratis.  
Telepon: **1800 184 527** | [www.qlife.org.au](http://www qlife.org.au)
- SANE Australia menyediakan dukungan teman sebaya, konseling, informasi dan rujukan bagi orang dewasa yang menderita masalah kesehatan mental yang kompleks atau trauma dan kesusahan.  
[www.sane.org.au](http://www.sane.org.au)
- Yarning SafenStrong adalah saluran krisis bersifat rahasia yang mendukung kesejahteraan sosial dan emosional penduduk Aborigin dan penduduk asli Kepulauan Torres Strait yang tinggal di Victoria.  
Telepon: **1800 959 563** | [www.vahs.org.au/yarning-safenstrong](http://www.vahs.org.au/yarning-safenstrong)

## Dukungan jika tinggal di Victoria

Pemerintah Australia telah mendirikan 15 klinik kesehatan mental *HeadtoHelp* yang baru untuk lebih mendukung warga Victoria mendapatkan bantuan yang dibutuhkan, pada saat dibutuhkan.

Klinik *HeadtoHelp* ini adalah layanan gratis, dan Anda dapat mengunjungi klinik ini secara langsung atau melalui telepon untuk berbicara dengan seorang profesional kesehatan mental tentang kebutuhan Anda.

Telepon: **1800 595 212** | [www.headtohelp.org.au](http://www.headtohelp.org.au)