



Mbështetje digjitale dhe telefonike për shëndetin mendor gjatë COVID-19

11/09/2020

Mbështetje kur dhe ku keni nevojë për të

Qeveria Australiane ka forcuar një numër shërbimesh mbështetëse digjitale dhe teleshëndetësore, duke përfshirë edhe njerëzit e cenueshëm dhe ata me nevoja të rënda dhe komplekse.

Ka një numër mënyrash që mund të merrni ndihmë.

- Shërbimi Mbështetës për Mirëqenien Mendore për koronavirus është projektuar posaçërisht për të ndihmuar njerëzit gjatë pandemisë COVID-19.

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

- COVID-19 Linja për mbështetje për australianët e moshuar ofron mbështetje të shëndetit mendor për Australianët e moshuar, familjet e tyre dhe kujdestarët.

Ph: **1800 171 866**

- Head to Health është një vend i mirë për të filluar nëse ju, ose për dikë që kujdeseni, ka nevojë për ndihmë në menaxhimin e ankthit dhe shqetësimit. Ai siguron qasje në telefonin falas dhe me kosto të ulët dhe shërbimet e shëndetit mendor online dhe mbështetjes. www.headtohealth.gov.au

Mbështetje për kriza

Çdokush që përjeton ankth mund të kërkojë këshilla dhe mbështetje të menjëhershme përmes shërbimeve të mëposhtme.

- Lifeline Australia është një shërbim mbështetje krize që ofron mbështetje afatshkurtër për njerëzit që kanë vështirësi në përballimin ose të qëndrojnë të sigurt. Ky është një shërbim 24 orë.

Ph: **13 11 14** | www.lifeline.org.au

- Kids Helpline është një shërbim falas, privat dhe konfidencial përmes telefonit 24/7 dhe këshillim online për të rinjtë e moshës nga 5 deri në 25 vjeç.

Ph: **1800 55 1800** | www.kidshelpline.com.au

- MensLine Australia është një shërbim telefonik dhe këshillim online për burrat.

Ph: **1300 78 9978** | www.mensline.org.au

- Shërbimi me thirrje kthyesë për vetëvrasje është në dispozicion për këdo që konsideron vetëvrasjen, jeton me dikë që konsideron vetëvrasjen, ose është i pikëlluar nga vetëvrasja.

Ph: **1300 659 467** | www.suicidecallbackservice.org.au

Të rinjtë

- headspace ofron të rinjtë nga 12 deri në 25 vjeç me shërbime falas ose me kosto të ulët.

www.headspace.org.au

- ReachOut Australia ka mbështetje praktike, mjete dhe këshilla për të rinjtë dhe prindërit e tyre. Ajo synon të ndihmojë të rinjtë të kalojnë çështjet e përditshme dhe kohët e vështira.

www.au.reachout.com

- Satellite Foundation (Fondacioni Satelitor) mbështet fëmijët dhe të rinjtë që kanë prind me një sëmundje mendore. Fondacioni ofron mbështetje nga shoku/kolegu dhe punëtori interaktive që mbështesin dhe fuqizojnë të rinjtë.

www.satellitfoundation.org.au

Çrregullime në të ushqyerit

- The Butterfly Foundation (Fondacioni Butterfly) ofron mbështetje për Australianët e shqetësuar nga çrregullime në të ushqyerit apo imazhin e trupit.

Ph: **1800 334 673** | www.butterfly.org.au

- Eating Disorders Families Australia (Familjet e Australisë me çrregullime në të ushqyerit) ofron grupe mbështetëse online për kujdestarët e njerëzve që vuajnë nga një çrregullim në të ushqyerit.

www.edfa.org.au

Shërbime tjera

- Blue Knot Foundation ofron shërbime këshillimi për njerëzit që përjetojnë efektet e traumës së fëmijërisë dhe ata që i mbështesin ato, qoftë privatisht ose profesionalisht.

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

- Independent Community Living Australia ofron një shërbim eFriend. Shërbimi ofron mbështetje virtuale nga shoku për njerëzit që mund të përjetojnë vetminë ose luftojnë me ankthin ose depresionin.

Ph: **02 9281 3338** | www.efriend.org.au

- MindSpot ofron kurse të vlerësimit dhe trajtimit për australianët e rritur të cilët janë duke përjetuar vështirësi me ankthin, stresin, depresionin, humorin e ulët dhe trishtimin.

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

- PANDA është një linjë ndihmëse kombëtare për të mbështetur individët dhe familjet të shërohen nga ankthi perinatal dhe depresioni.

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

- QLife ofron mbështetje anonime dhe falas LGBTIQ + nga shoku dhe referim.

Ph: **1800 184 527** | [www.qlife.org.au](http://www qlife.org.au)

- SANE Australia ofron mbështetje nga shoku, këshillim, informacione dhe referime për të rriturit të identifikuar se kanë një çështje komplekse të shëndetit mendor ose trauma dhe ankth.

www.sane.org.au

- Linja për ndihmë Yarning SafenStrong është një linjë konfidenciale për kriza që mbështet mirëqenien sociale dhe emocionale të banorëve aborixhin (Aboriginal dhe Torres Strait Islanders) që jetojnë në Viktoria.

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

Mbështetje nëse jetoni në Viktoria

Qeveria Australiane ka krijuar 15 klinika të reja të shëndetit mendor *HeadtoHelp* për të mbështetur më tej Viktorianët për të marrë ndihmën që u nevojitet, kur ata kanë nevojë për të.

Këto klinika *HeadtoHelp* janë me shërbim falas, dhe ju mund të vizitoni këto klinika personalisht ose nëpërmjet telefonit për të biseduar me një profesionist të shëndetit mendor në lidhje me nevojat tuaja.

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