BE COVIDSAFE

നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ സഹായം – നിങ്ങളുടെ മാനസ്സിക ആരോഗ്യത്തിന് പിന്തുണ ലഭ്യമാണ്

കൊറോണ വൈറസ് (COVID–19) വ്യാപനത്തിൻറെ പ്രഭാവവും ഐസൊലേഷനും നിയന്ത്രണങ്ങളും നമ്മളിൽ ആകാംക്ഷയും സമ്മർദ്ദവും സംഭ്രമവും സൃഷ്ടിക്കും. നിങ്ങളുടെ മാനസ്സിക ആരോഗ്യം പരിപാലിക്കേണ്ടത് മുമ്പ് എന്നത്തേക്കാളും ഇപ്പോൾ പ്രധാനമാണ്. സഹായത്തിനായി ഒന്നിലധികം മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഇപ്പോൾ ലഭ്യമാണ്.

24/7 ലഭ്യമാകുന്ന സൗജന്യ കൊറോണ വൈറസ് മെൻറൽ വെൽബീയിംഗ് സപ്പോർട്ട് സർവീസ്

കൊറോണ വൈറസ് മെൻറൽ വെൽബീയിംഗ് സപ്പോർട്ട് സർവീസസിൽ **1800 512 348** എന്ന നമ്പരിലോ അല്ലെങ്കിൽ https://coronavirus.beyondblue.org.au/ എന്ന സൈറ്റിലോ ബന്ധപ്പെടാവുന്നതാണ്

COVID–19 മാഹാമരിയെ അതിജീവിക്കാൻ ആളുകൾക്ക് സഹായകരമാകുന്നതിനായി പ്രത്യേകമായി തയ്യാറാക്കിയതാണ് ഈ സേവനം, ഇത് ഇംഗ്ലീഷ് ഇതര ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്.

മെഡികെയറിന് കീഴിൽ ലഭ്യമാകുന്ന അധിക മാനസ്സിക ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ

COVID–19 മഹാമാരിയുടെ നിയന്ത്രണങ്ങൾ മൂലം കഷ്ടപ്പെടുന്ന ഓസ്ട്രേലിയക്കാർക്കായി ഓസ്ട്രേലിയൻ ഗവൺമെൻറ് 10 അധിക മെഡികെയർ സബ്സിഡിയോട് കൂടിയ സൈക്കോളജിക്കൽ തെറാപ്പി സെഷനുകൾ ലഭ്യമാക്കുന്നുണ്ട്. ഈ സേവനങ്ങൾ നേടുന്നതിന് നിങ്ങളുടെ ജിപിയുമായി സംസാരിക്കുക. ടെലിഹെൽത്ത് ലഭ്യമാക്കിയിട്ടുണ്ട്, അതിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് ടെലിഫോണിലൂടെയോ വീഡിയോയിലൂടെയോ വീട്ടിലിരുന്ന് തന്നെ നിങ്ങൾക്ക് അപ്പോയിൻറ്മെൻറുകൾ നിർവഹിക്കാവുന്നതാണ്.

ഓൺലൈൻ, ടെലിഫോൺ പിന്തുണ

കൊറോണ വൈറസ് നിരവധി വെല്ലുവിളികൾ കൊണ്ടുവന്നിട്ടുണ്ട്. വിവിധ സൗജന്യവും നിരക്ക് കുറഞ്ഞതുമായ ഫോൺ, ഓൺലൈൻ മാനസ്സിക ആരോഗ്യ പിന്തുണാ സേവനങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾക്കും ഉപദേശത്തിനും ഹെഡ് ടു ഹെൽത്ത് സന്ദർശിക്കുക. ഹെഡ് ടു ഹെൽത്തിൽ വിവരിച്ചിട്ടുള്ള ഏതെങ്കിലും സേവനത്തിൽ ബന്ധപ്പെടാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുകയും, നിങ്ങൾക്ക് ഇംഗ്ലീഷ് സംസാരിക്കാൻ അറിയുകയും ഇല്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് 131 450 എന്ന നമ്പരിൽ വിവർത്തന, ദ്വിഭാഷി സെവനത്തിൽ വിളിക്കാവുന്നതാണ്.

നിങ്ങളുടെ ഭാഷയിലെ ഒരു ദ്വിഭാഷിയുമായി നിങ്ങളെ ബന്ധിപ്പിക്കുന്നതാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടേണ്ട ഓർഗനൈസേഷൻറെ പേരും ഫോൺ നമ്പറും അവർ നിങ്ങളോട് ചോദിക്കും. ഓപ്പറേറ്റർ നിങ്ങളെയും ദ്വിഭാഷിയെയും ഓർഗനൈസേഷനുമായി കണക്റ്റ് ചെയ്യുമ്പോൾ ലൈനിൽ തന്നെ തുടരുക. വെറും ഒരു ലോക്കൽ കോളിൻറെ നിരക്കിൽ ദിവസത്തിൽ 24 മണിക്കൂറും ആഴ്ചയിൽ 7 ദിവസവും വിവർത്തന, ദ്വിഭാഷി സേവനം ലഭ്യമാണ്.

നിങ്ങളുടെ ഹെൽത്ത്‌വർക്കർമാർക്കുള്ള സഹായം

ഏജ്ഡ് കെയർ വർക്കർമാർ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ഞങ്ങളുടെ ഫ്രണ്ട്ലൈൻ ഹെൽത്ത് വർക്കർമാർക്ക് ബ്ലാക്ക് ഡോഗ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് പിന്തുണ നൽകുന്നുണ്ട്. ഓൺലൈനിലൂടെയോ അല്ലെങ്കിൽ ഗൂഗിൾ അല്ലെങ്കിൽ ആപ്പ് സ്റ്റോർ മുഖേനയോ ദി എസ്സെൻഷ്യൽ നെറ്റ്‌വർക്ക് (TEN) ലഭ്യമാണ്.

ഹെൽത്ത് വർക്കർമാർക്കായി സ്മൈലിംഗ് മൈൻഡും അവരുടെ പ്രീമിയം ആപ്പിലേക്ക് സൗജന്യ ആക്സസ് നൽകുന്നുണ്ട്.

അടിയന്തിര മാനസ്സിക ആരോഗ്യ സഹായം

നിങ്ങളോ നിങ്ങൾക്ക് പരിചയമുള്ള അരെങ്കിലുമോ ദുരിതത്തിലാണെങ്കിൽ, ലൈഫ്‌ലൈൻ (13 11 14) മുഖേനയും കിഡ്സ് ഹെൽപ്പ്‌ലൈൻ (1800 55 1800) മുഖേനയും നിങ്ങൾക്ക് അടിയന്തിര ഉപദേശവും പിന്തുണയും തേടാവുന്നതാണ്. സൂയിസൈഡ് കോൾബാക്ക് സേവനവും ലഭ്യമാണ് (1300 659 467).