

مرسته کله چې تاسو ورته اړتیا لرئ - ستاسو د رواني روغتیا ملاتړ کول

د کورونا ویروس (COVID-19) اغیزې، جلا کول او محدودیتونه کولی شي مور ته اندیښنې، فشار او د فشار لاندې احساس راکړي. د هرکله څخه ډیر، دا مهم دي چې خپلي رواني روغتیا ته پاملرنه وکړئ. ډیری لارې شتون لري چې تاسو مرسته ترلاسه کولی شئ.

د آنلاین او تېلفون ملاتړ

کورونا ویروس له ځان سره ډیری ننگونې راوړي دي. د مالوماتو، مشورې، او د وړیا او ټیټ لګښت د پراخي لړۍ، د تېلفون او آنلاین رواني روغتیا ملاتړ خدماتو ته [Head to Health](https://www.headtohealth.org.au) ته مراجعه وکړي. که تاسو غواړئ د Head to Health کوم خدمتونو سره چې په لست کې دي وصل شئ او تاسو په انګلیسي خبرې نه کوئ، تاسو کولی شئ په 131 450 د ژباړني او ترجماني خدمت ته زنگ ووهئ.

تاسو به په خپله ژبه کې د یو ترجمان سره اړیکه ونیسئ. دوی به د هغه سازمان نوم او د تېلفون شمیره و غواړي چې تاسو ورته اړتیا لرئ. په لیکه کې پاتې شئ پداسې حال کې چې آپریټر تاسو او ترجمان د هماغه سازمان سره وصل کوي. د ژباړني او ترجماني خدمت د یو محلي تېلفون په لګښت د ورځې 24 ساعته، په اونۍ کې 7 ورځې شتون لري.

زموږ د روغتیايي پاملرنې کارکونکیو لپاره مرسته

د تور سپي انستیتیوت زموږ د لومړۍ لیکې روغتیايي کارکونکیو لپاره په نښه شوي ملاتړ چمتو کوي، پشمول د زړو د پاملرنې کارکونکیو ته. لازمي شبکه (TEN) آنلاین یا د گوگل یا ایپ پلورنځي له لارې شتون لري.

موسکا ذهن د روغتیايي کارکونکیو لپاره د دوی پریمیم اپ ته وړیا لاسرسی هم چمتو کوي.

د رواني روغتیا بیړنۍ مرسته

که تاسو یا کوم څوک چې تاسو پوهیږئ په تکلیف کې دي نو تاسو کولی شئ د لایف لاین (13 11 14) او د ماشومانو مرستې لاین (1800 55 1800) له لارې سمدستي مشورې او ملاتړ ترلاسه کړئ. د ځان وژنې اړیکې بیړته زنگ و هني خدمت هم په (1300 659 467) کې شتون لري.

24/7 د کورونا ویروس د رواني روغتیا ملاتړي وړیا خدمت

تاسو کولی شئ د کورونا ویروس رواني روغتیا ملاتړي خدماتو ته په 1800 512 348 یا په [https://coronavirus.beyondblue.org.au/](https://coronavirus.beyondblue.org.au) لاسرسی ولري.

دا خدمت په ځانګړي توګه د خلکو لپاره د COVID-19 وبا په موده کې د مرستې لپاره ډیزاین شوی او د د انګلیسي نه پرته په نورو ژبو کې هم شتون لري.

د مډیکیر لاندې د رواني روغتیا اضافي خدمتونه

د آسټرالیا حکومت د 10 اضافي رواني درملني غوندي چې د مډیکیر سبسیدي شوي هغو اسټرالیاپانو ته چمتو کوي چې د COVID-19 وبا محدودیتونو له کبله اغیزمن شوي وي. د دې خدماتو د لاسرسي لپاره د خپل معالج ډاکټر (GP) سره خبرې وکړئ. د تېلفون له لارې روغتیايي خدمات (telehealth) چمتو شوي، نو تاسو کولی شئ د تېلفون یا ویډیو له لارې له کور څخه اپوینټمنټ ولرئ.

