

Ayuda cuando la necesite: apoyo para su salud mental

El impacto del brote de coronavirus (COVID-19), el aislamiento y las restricciones pueden hacernos sentir ansiosos, estresados o abrumados. Más que nunca, es importante cuidar la salud mental. Hay varias formas de obtener ayuda.

Servicio gratuito de apoyo al bienestar mental durante el coronavirus (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) las 24 horas, los 7 días de la semana

Puede comunicarse con el Servicio de apoyo al bienestar mental durante el coronavirus en el **1800 512 348** o en <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Este servicio está diseñado específicamente para ayudar a las personas a superar la pandemia del COVID-19 y también está disponible en otros idiomas además del inglés.

Servicios de salud mental adicionales por medio de Medicare

El gobierno australiano brinda **diez sesiones adicionales de terapia psicológica subsidiadas por Medicare** para australianos afectados por las restricciones de la pandemia del COVID-19.

Hable con su médico de cabecera acerca de cómo acceder a estos servicios. Dado que Telehealth está disponible, puede concertar una cita desde su casa por teléfono o video.



Apoyo en línea y por teléfono

El coronavirus trajo consigo muchos desafíos. Para obtener información, consejos y una amplia gama de servicios de apoyo para la salud mental gratuitos y de bajo costo, por teléfono y en línea, visite [Head to Health](#). Si desea conectarse con cualquiera de los servicios enumerados en Head to Health y no habla inglés, puede llamar al Servicio de traducción e interpretación, en el 131 450.

Lo pondrán en contacto con un intérprete de su idioma. Le pedirán el nombre y el número de teléfono de la organización con la que necesita comunicarse. Permanezca en la línea mientras el operador lo conecta a usted y al intérprete con la organización. El Servicio de Traducción e Interpretación está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por el costo de una llamada local.

Ayuda para nuestros trabajadores de la salud

El Black Dog Institute proporciona apoyo específico para nuestros trabajadores de salud de primera línea, incluidos los trabajadores de asistencia a personas mayores. La Essential Network (TEN) está disponible **en línea** o en la tienda de Google o de aplicaciones.

Smiling Mind también proporciona acceso gratuito a su aplicación de calidad superior para trabajadores de la salud.

Ayuda urgente para la salud mental

Si usted o alguien que conoce está angustiado, puede buscar asesoramiento y apoyo inmediatos por medio de Lifeline (13 11 14) y Kids Helpline (1800 55 1800). También está disponible el servicio Suicide Call Back (Servicio de llamada por cobro revertido para casos de suicidio) (1300 659 467).