

# Bantuan saat Anda membutuhkannya - mendukung kesehatan mental Anda

Dampak wabah coronavirus (COVID-19) serta isolasi dan pembatasan dapat membuat kita merasa cemas, stres atau kewalahan. Saat ini, sangat penting untuk menjaga kesehatan mental Anda. Ada beberapa cara untuk mendapatkan bantuan.

## Coronavirus Mental Wellbeing Support Service (Layanan Dukungan Kesejahteraan Mental Coronavirus) gratis 24/7

Anda dapat menghubungi Coronavirus Mental Wellbeing Support Service di **1800 512 348** atau di <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Layanan ini dirancang khusus untuk membantu orang melalui pandemi COVID-19 dan juga tersedia dalam bahasa selain dari Bahasa Inggris.

## Layanan kesehatan mental tambahan di bawah Medicare

Pemerintah Australia sedang menyediakan **10 sesi terapi psikologis tambahan yang disubsidi oleh Medicare** untuk warga Australia yang terkena dampak dari pembatasan pandemi COVID-19. Bicara dengan dokter Anda tentang cara mengakses layanan ini. Telehealth telah tersedia, jadi Anda dapat membuat janji medis dari rumah melalui telepon atau video.



## Dukungan Online dan Telepon

Coronavirus telah menimbulkan banyak tantangan. Untuk informasi, nasihat, dan berbagai macam layanan dukungan kesehatan mental melalui telepon dan online yang gratis dan dengan biaya rendah, kunjungi [Head to Health](#). Jika ingin menghubungi salah satu layanan yang terdaftar di Head to Health dan tidak bisa bicara Bahasa Inggris, Anda dapat menelepon Translating and Interpreting Service (Layanan Terjemahan dan Juru Bahasa) di 131 450.

Anda akan terhubung dengan seorang juru bahasa dalam bahasa Anda. Mereka akan menanyakan nama dan nomor telepon organisasi yang perlu Anda hubungi. Tunggu di telepon sementara operator menghubungkan Anda dan juru bahasa dengan organisasi tersebut. Translating and Interpreting Service (Layanan Terjemahan dan Juru Bahasa) tersedia 24 jam sehari, 7 hari seminggu dengan biaya panggilan lokal.

## Bantuan untuk pekerja Healthcare

The Black Dog Institute sedang menyediakan dukungan yang ditargetkan untuk pekerja kesehatan garis depan kita, termasuk pekerja perawatan lansia. The Essential Network (TEN) (Jaringan Esensial) tersedia **online** atau melalui google atau app store.

Smiling Mind juga memberikan petugas kesehatan akses gratis pada app premium mereka.

## Bantuan kesehatan mental yang mendesak

Jika Anda atau orang yang Anda kenal sedang dalam kesulitan, Anda dapat segera mencari nasihat dan dukungan melalui Lifeline (Saluran Bantuan) (13 11 14) dan Kids Helpline (Saluran Bantuan untuk Anak-Anak) (1800 55 1800). Suicide Call Back Service (Layanan yang menyediakan dukungan terkait masalah bunuh diri) juga tersedia (1300 659 467).