

Được giúp đỡ khi quý vị cần – trợ giúp quý vị liên quan đến sức khỏe tâm thần

Bởi vì tác động của dịch bệnh bùng phát, tình trạng bị cô lập và các lệnh hạn chế liên quan đến coronavirus (COVID-19), chúng ta nhiều khi cảm thấy lo lắng, căng thẳng hoặc choáng ngợp. Hơn bao giờ hết, điều quan trọng là phải giữ gìn sức khỏe tâm thần. Quý vị có thể nhờ giúp đỡ theo một số cách.

Dịch vụ Trợ giúp Liên quan đến Sức khỏe Tâm thần Coronavirus miễn phí 24/7

Quý vị có thể liên lạc với Dịch vụ Trợ giúp Liên quan đến Sức khỏe Tâm thần Coronavirus qua số **1800 512 348** hoặc tại <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Dịch vụ này được thiết kế đặc biệt để giúp người dân vượt qua đại dịch COVID-19 và cũng có các ngôn ngữ khác tiếng Anh.

Các dịch vụ sức khỏe tâm thần bổ sung do Medicare tài trợ

Chính phủ Úc hiện cung cấp thêm **10 buổi trị liệu tâm lý do Medicare tài trợ** cho người Úc bị ảnh hưởng bởi các lệnh hạn chế trong thời gian đại dịch COVID-19. Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình (GP) về việc sử dụng các dịch vụ này. Telehealth đã được cung ứng, vì vậy, quý vị có thể dự cuộc hẹn qua điện thoại hoặc video, ngay tại nhà.



Trợ giúp Trực tuyến và qua Điện thoại

Coronavirus đã gây ra nhiều thử thách. Muốn biết thông tin, lời khuyên và nhiều dịch vụ giúp đỡ khác nhau miễn phí, chi phí thấp, qua điện thoại và trực tuyến về sức khỏe tâm thần, hãy truy cập [Head to Health](#). Nếu muốn kết nối với bất kỳ dịch vụ nào liệt kê trên trang mạng Head to Health và không biết nói tiếng Anh, quý vị có thể gọi điện cho Dịch vụ Thông Phiên dịch qua số 131 450.

Quý vị sẽ được kết nối với thông dịch viên nói ngôn ngữ của quý vị. Họ sẽ hỏi tên và số điện thoại của tổ chức quý vị muốn liên lạc. Đừng cúp máy trong khi nhân viên tổng đài kết nối quý vị và thông dịch viên với tổ chức đó. Dịch vụ Thông Phiên dịch làm việc 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, mà quý vị chỉ tốn cước gọi địa phương.

Trợ giúp nhân viên Chăm sóc sức khỏe

Black Dog Institute đang trợ giúp riêng cho nhân viên y tế tuyến đầu của chúng ta, bao gồm nhân viên chăm sóc người cao niên. The Essential Network (TEN) có ở **trên mạng** hoặc thông qua google hay cửa hàng ứng dụng (app).

Smiling Mind cũng cho phép nhân viên y tế được sử dụng miễn phí ứng dụng (app) cao cấp của họ.

Trợ giúp khẩn cấp về sức khỏe tâm thần

Nếu quý vị hoặc bất kỳ người nào quý vị biết đang bị căng thẳng, quý vị có thể hỏi ý kiến và nhờ giúp đỡ ngay lập tức thông qua Lifeline (13 11 14) và Đường dây Trợ giúp Trẻ em (Kids Helpline) (1800 55 1800). Ngoài ra cũng có Dịch vụ Gọi Lại Liên quan đến Tự tử (Suicide Call Back Service) (1300 659 467).