

# Помоћ када вам затреба – подршка за ментално здравље

Пандемија вируса корона (COVID-19), изолација и рестрикције могу да утичу на нас и да се осећамо забринути, под стресом или преплављени. Сада је важније него икада пре да поведете рачуна о свом менталном здрављу. Помоћ можете да добијете на више различитих начина.

## Бесплатна служба за подршку у области менталног здравља током пандемије вируса корона (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) 24 сата, 7 дана у недељи

Услуге службе за подршку у области менталног здравља током пандемије вируса корона можете да добијете на **1800 512 348** или на <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Ова служба је посебно основана да помогне људима да прођу кроз пандемију COVID-19, а услуге пружа и на језицима осим енглеског.

## Додатне услуге у области менталног здравља које плаћа Medicare

Аустралијска влада пружа **10 додатних термина психолошке терапије које субвенциониса Medicare**, а који су намењени грађанима Аустралије погођеним рестрикцијама током пандемије COVID-19. Разговарајте са вашим лекаром опште праксе о приступу овим услугама. Служба Telehealth је такође успостављена и преко ње можете од куће да обавите разговор са здравственим радником путем телефонома или видео позива.



## Подршка путем интернета и телефона

Вирус корона је са собом донео многе изазове. За информације, савете и различите бесплатне и јефтине телефонске или онлајн услуге за подршку у области менталног здравља, посетите [Head to Health](#). Ако желите да се повежете са било којом од служби које се налазе на списку организације Head to Health, а не говорите енглески, можете да позовете Службу за превођење и тумачење (Translating and Interpreting Service) на 131 450.

Бићете повезани са тумачем за ваш језик. Тумач ће вас питати за име и број телефона организације коју желите да позовете. Останите на вези док телефониста не повеже вас и тумача са организацијом. Служба за превођење и тумачење ради 24 сата на дан, 7 дана у недељи, а позив кошта само колико и локални позив.

## Помоћ за наше здравствене раднике

Институт Black Dog пружа циљану подршку нашим здравственим радницима на првим линијама, укључујући и раднике служби за негу старијих особа. Организацију под називом The Essential Network (TEN) можете да контактирате **онлајн** или путем google или app продавнице.

Организација Smiling Mind такође пружа бесплатан приступ њеној врхунској апликацији намењеној здравственим радницима.

## Хитна помоћ за ментално здравље

Ако сте ви или неко кога познајете посебно узрујани, можете да затражите моментални савет и подршку преко службе Lifeline (13 11 14) и службе за помоћ деци под називом Kids Helpline (1800 55 1800). Служба за повратне позиве у случају самоубилачких помисли под називом Suicide Call Back Service вам је такође на располагању (1300 659 467).