

# Βοήθεια όταν τη χρειάζεστε – υποστήριξη της ψυχικής υγείας σας

Οι επιπτώσεις της επιδημίας του κορωνοϊού (COVID-19), της απομόνωσης και των περιορισμών, μπορούν να μας κάνουν να αισθανόμαστε νευρικοί, αγχωμένοι ή συγκλονισμένοι. Είναι σημαντικό περισσότερο από ποτέ να φροντίσετε τη ψυχική υγεία σας. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να λάβετε βοήθεια.

## Δωρεάν 24 ώρες και 7 ημέρες Υπηρεσία Υποστήριξης Ψυχικής Ευεξίας Κορωνοϊού

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με την Υπηρεσία Υποστήριξης Ψυχικής Ευεξίας Κορωνοϊού [Coronavirus Mental Wellbeing Support Service] στο **1800 512 348** ή στο <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Αυτή η υπηρεσία έχει σχεδιαστεί ειδικά για να βοηθήσει τους ανθρώπους να ανταπεξέλθουν την πανδημία COVID-19 και είναι επίσης διαθέσιμη σε άλλες γλώσσες εκτός της αγγλικής.

## Επιπλέον υπηρεσίες ψυχικής υγείας που καλύπτει το Medicare

Η αυστραλιανή Κυβέρνηση παρέχει **10 επιπλέον συνεδρίες ψυχολογικής θεραπείας που καλύπτει το Medicare** για Αυστραλούς που πλήττονται από τους περιορισμούς της πανδημίας COVID-19. Μιλήστε στο γιατρό σας σχετικά με την πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες. Είναι διαθέσιμη και η τηλεϊατρική, οπότε μπορείτε να κλείσετε ραντεβού από το σπίτι μέσω τηλεφώνου ή βιντεοκλήσης.



## Διαδικτυακή και Τηλεφωνική Υποστήριξη

Ο κορωνοϊός έχει φέρει πολλές προκλήσεις. Για πληροφορίες, συμβουλές και ένα ευρύ φάσμα δωρεάν και χαμηλού κόστους τηλεφωνικές και διαδικτυακές υπηρεσίες υποστήριξης ψυχικής υγείας, επισκεφθείτε το [Head to Health](#). Εάν θέλετε να συνδεθείτε σε οποιαδήποτε από τις υπηρεσίες που αναφέρονται στο Head to Health και δεν μιλάτε την αγγλική γλώσσα, μπορείτε να καλέσετε την υπηρεσία μετάφρασης και διερμηνείας στο 131 450.

Θα συνδεθείτε με διερμηνέα στη γλώσσα σας. Θα σας ζητήσουν το όνομα και τον αριθμό τηλεφώνου του οργανισμού με τον οποίο θέλετε να επικοινωνήσετε. Παραμείνετε στη γραμμή ενώ ο τηλεφωνητής συνδέει εσάς και το διερμηνέα με τον οργανισμό. Η Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας είναι διαθέσιμη 24 ώρες την ημέρα, 7 ημέρες την εβδομάδα για το κόστος μιας τοπικής κλήσης.

## Βοήθεια για τους εργαζομένους στον τομέα της Υγείας

Το Ινστιτούτο Black Dog παρέχει στοχευμένη υποστήριξη στους εργαζομένους μας στην πρώτη γραμμή στον τομέα της υγείας, συμπεριλαμβανομένων των εργαζομένων στον κλάδο φροντίδας ηλικιωμένων. Το Essential Network (TEN) είναι διαθέσιμο **διαδικτυακά** ή μέσω του google ή του app store.

Η υπηρεσία Smiling Mind παρέχει επίσης δωρεάν πρόσβαση στην premium εφαρμογή τους για τους εργαζομένους στον τομέα της υγείας.

## Επείγουσα βοήθεια ψυχικής υγείας

Εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε βρίσκεται σε κίνδυνο, μπορείτε να ζητήσετε άμεσες συμβουλές και υποστήριξη μέσω της Lifeline (13 11 14) και της Γραμμής Παιδιών [Kids Helpline] (1800 55 1800). Επίσης, είναι διαθέσιμη η Υπηρεσία Επιστροφής Τηλεφωνικών Κλήσεων Αυτοκτονίας [Suicide Call Back Service] στο (1300 659 467).