

Помощ, когато ви е необходима – в подкрепа за душевното Ви здраве

Влиянието на епидемията от коронавирус (КОВИД-19), изолацията и органиченията са в състояние да ни накарат да се чувстваме неспокойни, подтиснати или съкрушени. Повече от всякога е необходимо да се грижите за душевното си здраве. Има няколко начина да получите помощ.

Безплатна 24/7 услуга за подпомагане на душевното здраве в условия на Коронавирус

Можете да се свържете със службата, която предлага услугата за подпомагане на душевното здраве в условия на Коронавирус на тел.

1800 512 348, или чрез <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Тази услуга е създадена специално за помощ на хората, за да преживеят през пандемията КОВИД-19 и се предлага също на езици, различни от английски.

Допълнителни услуги за душевно здраве се предоставят чрез Медикеър (Medicare)

Австралийското правителство предоставя **10 допълнителни, субсидирани от Медикеър (Medicare) услуги за психологична терапия** на австралийци, засегнати от органиченията в резултата на епидемията КОВИД-19. Свържете се с Вашия личен лекар за да получите достъп до тези услуги. Предоставя се и по телефон, така че можете да получите услугата от къщи, по телефон или видео.



Помощ онлайн или по телефон

Коронавирусът доведе със себе си много предизвикателства. За информация, съвет и широк спектър от безплатни или евтини телефонни и онлайн услуги и помощ за душевно здраве посетете [Head to Health](#). Ако желаете да ползвате някоя от услугите изредени в Head to Health, и не говорите английски, можете да се обадите на Преводачески услуги за устни и писмени преводи на тел. 131 450.

Ще Ви свържат с преводач на Вашия език. Ще Ви питат за името и телефонния номер на организацията, с която трябва да се свържете. Останете на телефона докато операторът Ви свърже с преводача в организацията. Преводаческата служба може да се ползва 24 часа на ден, 7 дни от седмицата, на цената на местно телефонно позвъняване.

Помощ за нашите здравни работници

Институтът Блэк Дог (Black Dog) предоставя подкрепа специално на нашите здравни работници, включително на тези, които се грижат за възрастни хора. Дъ Есеншъл Нетуърк (The Essential Network) (TEN) може да се ползва **онлайн** или чрез Гугъл, или магазина за приложения (app store)

Смайлинг Майнд (Smiling Mind) също предлага безплатен достъп до своите първокласни приложения за здравни работници.

Спешна помощ за душевно здраве

Ако Вие или някой, когото познавате е в бедствено душевно състояние, можете да потърсите незабавен съвет и помощ чрез Lifeline (13 11 14) и Kids Helpline (1800 55 1800). Има и служба, която ще Ви се обади обратно, ако позвъните когато се касае до самоубийство (1300 659 467).