

# کمک وفتیکه به ان نیاز دارید – حمایت از سلامت روانی شما

تأثیر شیوع ویروس کرونا (COVID-19)، انزوا و محدودیت ان میتواند احساس اضطراب، استرس و یا خستگی بیش از حد در ما ایجاد کند. بیش از هر زمان دیگر، مهم است که از سلامت روانی خود مراقبت کنید. از چندین راه شما میتواند کمک بگیرید.

## حمایت آنلاین و تلفونی

ویروس کرونا مشکلات زیادی را با خود به همراه آورده است. برای کسب معلومات، مشوره و طیف گسترده ای از خدمات مجانی حمایتی سلامت روانی و تلفونی مجانی و با قیمت پایین به خدمات ذکر شده در [Head to Health](#) متصل شوید و انگلیسی بلد نیستید، میتوانید با شماره 131 450 با خدمات ترجمانی زنگ بزنید.

شما با یک ترجمان به زبان خود وصل خواهید شد. آنها از شما میپرسند نام و شماره تلفون سازمانی را که میخواهید با آن تماس بگیرید. در حالی که اپراتور شما و ترجمان را با ان سازمان وصل میکند، در لین باشید. خدمات ترجمانی 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته با قیمت مکالمه محلی در دسترس است.

## کمک به کارمندان صحتی ما

موسسه سگ سیاه از کارمندان صحتی در خط اول، از جمله کارمندان مراقبت از سالمندان، حمایت هدفمندی فراهم میکند. شبکه ضروری (TEN) به صورت آنلاین یا از طریق فروشگاه google یا فروشگاه اپ در دسترس است.

ذهن لبخند همچنین دسترسی مجانی به اپ خود را برای کارکنان مراقبت های صحتی فراهم میکند.

## کمک فوری به سلامت روانی

اگر شما یا کسی که میدانید غمگین هست میتوانید از طریق Kids Helpline و Lifeline (13 11 14) و فوراً راهنمایی و حمایت بگیرید. خدمات تماس دوباره خودکشی در (1300 659 467) دسترس است.

## خدمات مجانی حمایت سلامت روانی ویروس کرونا 24/7

میتوانید با شماره 1800 512 348 یا از طریق <https://coronavirus.beyondblue.org.au/> به خدمات پشتیبانی سلامت روانی ویروس کرونا مراجعه کنید.

این خدمت به طور خاص برای کمک به مردم در عبور از بیماری وبا COVID-19 طراحی شده است و به زبان های دیگر غیر از انگلیسی نیز موجود است.

## خدمات اضافی سلامت روانی تحت مدیریت

دولت استرالیا 10 جلسه اضافی درمان روانی سببیدی شده مدیریت برای استرالیایی هایی که تحت تأثیر محدودیت های وبا COVID-19 قرار دارند در نظر گرفته است. در مورد دسترسی به این خدمات با داکتر معالج خود صحبت کنید. صحت تلفونی (Telehealth) در دسترس است، بنابراین میتوانید از طریق تلفون یا ویدیو از خانه وقت بگیرید.

