

Pomoc, kiedy jej potrzebujesz – w trosce o twoje zdrowie psychiczne

Izolacja i ograniczenia będące skutkiem epidemii koronawirusa (COVID-19) mogą być przyczyną niepokoju, stresu i przygnębienia. Dziś ważniejsze jest niż kiedykolwiek, aby troszczyć się o swoje zdrowie psychiczne. Pomoc można uzyskać w różny sposób.

Bezpłatna całodobowa pomoc w zakresie zdrowia psychicznego w związku z koronawirusem

Możesz skontaktować się z usługą pomocową zdrowia psychicznego w związku z koronawirusem (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) pod numerem **1800 512 348** lub na stronie <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Usługa ta została specjalnie stworzona celem wsparcia ludzi w okresie pandemii wirusa COVID-19. Jest ona też dostępna w językach innych niż angielski.

Dodatkowe usługi w zakresie zdrowia psychicznego w ramach Medicare

Rząd australijski oferuje 10 dodatkowych, subsydiowanych przez Medicare sesji terapii psychologicznej dla Australijczyków cierpiących z powodu ograniczeń nałożonych w związku z pandemią COVID-19. Omów ze swoim lekarzem ogólnym możliwości dostępu do tych usług. Umożliwione zostały wizyty telemedyczne, więc można uzyskać poradę lekarską z domu przez telefon lub połączenie wideo.



Wsparcie telefoniczne i online

Koronawirus rzucił nam szereg wyzwań. Po dalsze informacje, porady i szeroki wachlarz bezpłatnych lub niedrogich usług pomocowych zdrowia psychicznego odwiedź [Head to Health](#). Jeśli chciałbyś połączyć się z jedną z usług wymienionych w witrynie Head to Health, ale nie mówisz po angielsku, zadzwoń do służby tłumaczy (Translating and Interpreting Service) pod numer 131 450.

Połączą cię oni z tłumaczem ustnym twojego języka. Następnie poproszą cię o podanie im imienia i nazwiska oraz nazwy organizacji, z którą chcesz rozmawiać. Nie rozłączaj się i czekaj, gdy telefonistka łączy cię i tłumacza z tą organizacją. Służba tłumaczy jest dostępna przez całą dobę, 7 dni w tygodniu, w koszcie lokalnej rozmowy telefonicznej.

Pomoc dla pracowników służby zdrowia

Black Dog Institute oferuje ukierunkowane wsparcie dla pracującego na pierwszej linii personelu służby zdrowia, w tym dla opiekunów osób w starszym wieku. Istotna Sieć (The Essential Network, TEN) jest dostępna online lub poprzez sklepy google lub sprzedające aplikacje.

Również Wesoły Duch (Smiling Mind) daje bezpłatny dostęp do swojej aplikacji premium dla pracowników służby zdrowia.

Pilna pomoc w zakresie zdrowia psychicznego

Jeśli znajdziesz się lub znasz kogoś, kto znajduje się w sytuacji zagrożenia, możesz uzyskać natychmiastową poradę i pomoc w ramach usługi Lifeline (13 11 14) i linii pomocowej dla dzieci (Kids Helpline, 1800 55 1800). Możliwa jest też pomoc w ramach linii zapobiegania samobójstwom (Suicide Call Back Service, 1300 659 467).