

# Tulong kapag kailangan mo nito – pag-suporta sa kalusugan ng iyong pag-iisip

Ang mga epekto ng pagkalat ng coronavirus (COVID-19), pagbubukod ng sarili at mga paghihigpit ay maaaring maging sanhi upang makadama tayo ng pagkabalisa, istres o sobrang nabibigatan. Higit kailanman, mahalagang pangalagaan ang kalusugan ng iyong pag-iisip. May ilang paraan kung paano ka makakakuha ng tulong.

## Libreng 24/7 Coronavirus Mental Wellbeing Support Service

Maaari kang makakuha ng Coronavirus Mental Wellbeing Support Service sa **1800 512 348** o <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Ang serbisyong ito ay sadyang dinisenyo upang tulungan ang mga tao na makayanan ang pandemyang COVID-19 at makukuha rin sa ibang mga wika.

## Karagdagang mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip sa ilalim ng Medicare

Ang Pamahalaang Australya ay nagbibigay ng **10 gagastusan ng Medicare na karagdagang sikolohikal na therapy session** para sa mga Australyanong naapektuhan ng mga paghihigpit dahil sa pandemyang COVID-19. Makipag-usap sa iyong GP tungkol sa pag-access sa mga serbisyong ito. Ang Telehealth ay ipinaubaya para makagawa ka ng tipanan mula sa bahay sa pamamagitan ng telepono o video.



## Suporta sa Online at Telepono

Ang coronavirus ay nagdulot ng maraming hamon. Para sa impormasyon, payo, at malawak na hanay ng libre at mababang halagang mga suportang serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip sa pamamagitan ng telepono at online, bisitahin ang [Head to Health](#). Kung nais mong maki-ugnay sa alinman sa mga serbisyong nakalista sa Head to Health at hindi ka nagsasalita ng Ingles, maaari mong tawagan ang Translating and Interpreting Service sa 131 450.

Ikaw ay iuugnay sa isang interpreter sa iyong wika. Hihilingin nila sa iyo ang pangalan at numero ng telepono ng organisasyon na kailangan mong kontakin. Manatili sa linya habang ikaw at ang interpreter ay ikinokonekta sa organisasyon. Ang Translating and Interpreting Service ay magagamit ng 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo sa halaga ng isang lokal na tawag.

## Tulong para sa aming mga manggagawa sa Healthcare

Ang Black Dog Institute ay nagbibigay ng nakatuong suporta para sa aming mga frontline na manggagawa sa kalusugan, kabilang ang mga manggagawa sa pangangalaga ng matatanda. Ang The Essential Network (TEN) ay makukuha online o sa pamamagitan ng google o app store.

Ang Smiling Mind ay nagbibigay din ng libreng access sa kanilang premium app para sa mga manggagawa ng pangangalagang pangkalusugan.

## Agarang tulong sa kalusugan ng pag-iisip

Kung ikaw o sinuman na kilala mo ay nababalisa, maaari kang humingi ng agarang payo at suporta sa pamamagitan ng Lifeline (13 11 14) at Kids Helpline (1800 555 1800). Ang Suicide Call Back Service ay makukuha rin (1300 659 467).