

## خدمة دعم الصحة النفسية أثناء فيروس كورونا دعم صحتك النفسية أثناء الإغلاق

أصبح هناك الكثير من التغيير مؤخراً، وأن تجد نفسك ترجع الى الإغلاق قد يشعرك بالتعب أو حتى يفوق تماماً قدرتك على التحمل.

إذا كنت تشعر بعدم اليقين بشأن كيفية التأقلم، أو لمن تلجأ، نحن هنا للمساعدة في دعم صحتك النفسية.

### الدعم لغير الناطقين باللغة الإنجليزية

لدينا مجموعة من الخيارات للناس الذين لغتهم الأولى ليست الإنجليزية. يمكن للأشخاص الذين لا يستخدمون اللغة الإنجليزية كلغتهم الأولى الحصول على المساعدة في الترجمة مجاناً من خدمة الترجمة الخطية والشفهية [www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

من خلال TIS National ، يمكنك الحصول على خدمات الترجمة على الهاتف فوراً أو الحجز مسبقاً. للحصول على خدمات فورية يرجى الاتصال بـ **131 450**.

### تحدث عن ذلك معنا

مستشارونا المدربون موجودون هنا لدعمك عبر الهاتف. إنها خدمة مجانية ومتاحة 24/7. **1800 512 348**

### يتوفر الدعم والمعلومات عبر الإنترنت

يوفر موقعنا الإلكتروني تحديثاً للمعلومات بانتظام والمشورة وإستراتيجيات لمساعدتك على إدارة صحتك ورفاهيتك وصحتك النفسية خلال هذا الوقت. كذلك نوفر التحدث مجاناً على شبكة الإنترنت على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع مع مستشارينا المدربين. [coronavirus.beyondblue.org.au](http://coronavirus.beyondblue.org.au)

### الانتحار والدعم عند الأزمات

للحصول على الدعم الفوري، اتصل بـ Lifeline على **13 11 14**

إذا كنت في حالة طارئة أو في خطر فوري لإلحاق الأذى بنفسك أو بالآخرين، يرجى الاتصال على **000**

[coronavirus.beyondblue.org.au](http://coronavirus.beyondblue.org.au)

**1800 512 348**