

Koronavirüs Ruh Sağlığı Destek Hizmeti

Karantina döneminde ruh sağlığınıza yönelik destek sunuyoruz

Son zamanlarda çok fazla şey değişti ve geri gelen karantina uygulamalarında biraz bunalmış, hatta dayanma sınırınıza gelmiş hissedebilirsiniz.

Nasıl baş edeceğinizi ya da kime başvuracağınızı bilmiyorsanız **ruh sağlığınıza desteklemek için yanınızdayız.**

Bizimle konuşun ve paylaşın

Eğitimli danışmanlarımız telefonda destek sunmaya hazırdır.

7/24 açık ve ücretsizdir.

1800 512 348

Çevrim içi destek ve bilgi

İnternet sitemizde bu zorlu süreçte esenliğinizi ve ruh sağlığınıza korumanıza yardımcı olacak ve düzenli olarak güncellenen bilgi, öneri ve stratejiler mevcuttur. Ayrıca, eğitimli danışmanlarımızla web üzerinden 7/24 ücretsiz sohbet edebilirsiniz.

coronavirus.beyondblue.org.au

İntihar ve kriz desteği

Acil destek için **13 11 14** yaşam hattımızı arayın

Acil durumda veya kendinize ya da başkalarına zarar verme riski varsa lütfen derhal **000**'i arayın

İngilizce konuşmayanlara yönelik destek

Ana dili İngilizce olmayanlara yönelik çeşitli seçeneklerimiz mevcuttur.

Ana dili İngilizce olmayanlar

www.tisnational.gov.au Yazılı ve Sözlü Çeviri Hizmeti ücretsiz çeviri desteğinden yararlanabilir

TIS National aracılığıyla anında ya da önceden randevulu telefonda tercüme hizmeti alabilirsiniz.

Anında hizmet almak için lütfen **131 450**'yi arayın.



coronavirus.beyondblue.org.au

1800 512 348