

कोरोनावायरस मानसिक कल्याण समर्थन सेवा पूरे लॉकडाउन में आपके मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करते हुए

हाल ही में बहुत से बदलाव हुए हैं, और हो सकता है कि अपने आपको दोबारा लॉकडाउन की स्थिति में पाने से आप थोड़े अभिभूत महसूस करें या पूरी तरह से अपने आपको बेबस महसूस करें।

यदि आप इस बारे में अनिश्चित हैं कि इसका सामना कैसे करें, या किससे मदद लें, तो हम आपके मानसिक स्वास्थ्य में समर्थन देने के लिए हैं।

📞 इसके बारे में हमसे बात करें

हमारे प्रशिक्षित सलाहकार फोन पर आपका समर्थन करने के लिए उपलब्ध हैं। यह निःशुल्क है और 24/7 उपलब्ध है। **1800 512 348**

🖱️ ऑनलाइन समर्थन एवं जानकारी

हमारी वेबसाइट नियमित रूप से अपडेट की गई जानकारी, सलाह और कार्यनीतियाँ प्रदान करती है ताकि इस समय आपको अपने कल्याण और मानसिक स्वास्थ्य का प्रबंध करने में मदद मिल सके। यह हमारे प्रशिक्षित सलाहकारों के साथ निःशुल्क 24/7 वेबचेट सेवा भी उपलब्ध कराती है।

coronavirus.beyondblue.org.au

🧠 आत्म-हत्या और संकटकालीन समर्थन

तात्कालिक समर्थन के लिए, Lifeline को **13 11 14** पर फोन करें

यदि आप किसी आपातकालीन स्थिति में हैं या यदि आपको अपने आपको या अन्य लोगों को नुकसान पहुँचाने का तात्कालिक खतरा है, तो कृपया **000** पर फोन करें

🧠 गैर-अंग्रेज़ी भाषी लोगों के लिए समर्थन

हमारे पास उन लोगों के लिए कई विकल्प उपलब्ध हैं जिनकी प्रथम भाषा अंग्रेज़ी नहीं है। जो लोग प्रथम भाषा के तौर पर अंग्रेज़ी का प्रयोग नहीं करते हैं, वे अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा (Translating and Interpreting Service)

www.tisnational.gov.au से निःशुल्क अनुवास सहायता प्राप्त कर सकते हैं

TIS National के माध्यम से, आप तात्कालिक या पहले से बुक की गई फोन दुभाषिया सेवाएँ प्राप्त कर सकते/सकती हैं। तात्कालिक सेवाओं के लिए कृपया

131 450 पर फोन करें।



🖱️ **coronavirus.beyondblue.org.au**

📞 **1800 512 348**