

## ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਿਮਾਗੀ ਭਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ

ਬੰਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ

ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਬਦਲਾਅ ਹੋਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਬਾਰਾ ਬੰਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬਿਹਬਲ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਪਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਯਕੀਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝੀਏ, ਜਾਂ ਕਿਸ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਸੀਂ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

### ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸਾਡੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਫੋਨ ਉਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਇਹ ਮੁਫਤ ਅਤੇ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ। **1800 512 348**

### ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮੁਫਤ 24/7 ਵੈਬਚੈਟ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। **coronavirus.beyondblue.org.au**

### ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ  
**13 11 14**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਫੋਨ ਕਰੋ  
**000**

### ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮੁਫਤ ਅਨੁਵਾਦ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ **www.tisnational.gov.au**

TIS National ਦੇ ਰਾਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬੁੱਕ ਕੀਤੀਆਂ ਫੋਨ ਉਪਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਰੰਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਫੋਨ ਕਰੋ **131 450**



 **coronavirus.beyondblue.org.au**

 **1800 512 348**