



Βοήθεια για τα οικονομικά και την ψυχική υγεία

Ο Κορωνοϊός έχει επιφέρει πολλές προκλήσεις. Αυτές έχουν επηρεάσει τόσο την οικονομική μας υγεία όσο και την ψυχική μας υγεία και ευρωστία. Μπορεί να αντιμετωπίζετε προβλήματα ύπνου, αλλαγές στη διάθεση, χαμηλά επίπεδα ενέργειας ή προβλήματα με τις σχέσεις σας. Σε τέτοιες στιγμές, είναι σημαντικό να γνωρίζετε από πού μπορείτε να λάβετε βοήθεια.

Υπηρεσίες υποστήριξης

Όταν γίνονται μεγάλες αλλαγές στον τρόπο ζωής σας, είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε ανήσυχτοι, αγχωμένοι ή υπερένταση. Θα μπορούσε να σας βοηθήσει να μιλήσετε με την οικογένεια και τους φίλους σας ή να συνδεθείτε με έναν επαγγελματία υγείας. Υπάρχουν διάφορες υπηρεσίες που βοηθούν τους ανθρώπους που αισθάνονται αγχωμένοι ή καταβεβλημένοι, όπως:

Head to Health

Για πληροφορίες, συμβουλές και μεγάλη ποικιλία υποστηρικτικών υπηρεσιών επισκεφθείτε το www.headtohealth.gov.au.

Lifeline

Για βοήθεια και συμβουλές για να προσέξετε τη ψυχική υγεία σας κατά τη διάρκεια της πανδημίας επισκεφθείτε το www.lifeline.org.au ή καλέστε το 13 11 14.

Beyond Blue

Η υπηρεσία Beyond blue διαθέτει μία αποκλειστική υποστηρικτική υπηρεσία Κορωνοϊού που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε καλώντας το 1800 512 348. Μπορείτε επίσης να επισκεφθείτε το www.coronavirus.beyondblue.org.au

Kids helpline

Παρέχει δωρεάν υπηρεσίες σε παιδιά και νεαρά άτομα. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.kidshelpline.com.au ή καλέστε το 1800 551 800.

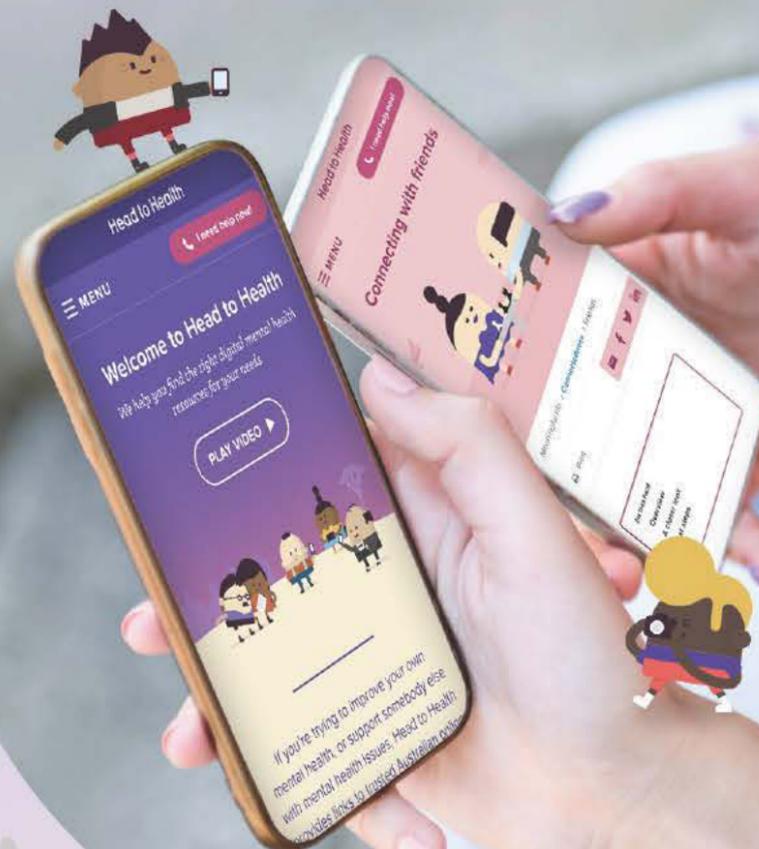
Headspace

Μπορείτε να επισκεφθείτε το www.headspace.org.au για υποστηρικτικές υπηρεσίες νέων.

MensLine Australia

Η MensLine παρέχει δωρεάν υποστηρικτικές και συμβουλευτικές υπηρεσίες σε άνδρες. Καλέστε το 1300 789 978 ή επισκεφθείτε το www.mensline.org.au για περισσότερες πληροφορίες.

Head to Health



Εάν εσείς ή κάποιο άλλο άτομο που γνωρίζετε βιώνει κρίση και χρειάζεται βοήθεια αμέσως, παρακαλείστε να καλέσετε το 000.