



# آپکی ذہنی صحت کے لیے مدد اور سہارا

کرونا وائرس کے اثرات کی وجہ سے ہم میں سے بہت سے لوگ فکر، ذہنی دباؤ یا تنہائی محسوس کر رہے ہیں۔ شاید آپ کو سمندر پار اپنے گھر والوں اور دوستوں کی فکر بھی ہو۔

اگر آپ کو روزمرہ زندگی کو سنبھالنا مشکل لگ رہا ہے تو اپنے مقامی ڈاکٹر سے رابطہ کریں جو آپ کو مشورہ دے سکتے ہیں کہ آپ کو کیا کرنا چاہیے۔

## آپ کو مدد کہاں سے مل سکتی ہے؟

### تحریری اور زبانی ترجمے کی قومی سروس 131 450

اگر آپ کو انگلش کے علاوہ کسی اور زبان میں کسی سے بات کرنے کی ضرورت ہے تو یہاں کال کریں۔ ایک مفت اور رازدار انٹریپرٹر (زبانی مترجم) نیچے دیے گئے نمبروں میں سے کسی نمبر پر بھی آپکی بات کروا سکتا ہے۔



### آن لائن مدد اور معلومات

**Head to Health** - آن لائن اور فون پر معلومات، مشورہ اور بہت سی مختلف امدادی خدمات۔  
[headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au) دیکھیں۔

**Embrace Multicultural Mental Health** - بہت سی زبانوں میں ذہنی صحت کے لیے معلومات  
[embracementalhealth.org.au](http://embracementalhealth.org.au)

**HeartChat** - [heartchat.com.au](http://heartchat.com.au)  
ایک محفوظ اور دوستانہ سائٹ ہے جہاں ذہنی صحت کو سمجھنے کے لیے مدد لینا اور اپنی زبان میں بات کرنے کے لیے کسی ماہر کو تلاش کرنا ممکن ہے۔

**Beyond Blue** - ان لوگوں کے لیے مدد جو گھبراہٹ، ڈپریشن یا خود کشی کی سوچیں رکھتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au) دیکھیں۔



### خودکشی اور شدید مشکل کے لیے مدد

فوری مدد کے لیے۔  
**13 11 14** پر **Lifeline** کو کال کریں۔  
اگر آپ کو یا آپ کے کسی واقف کو کوئی ہنگامی صورتحال یا نقصان پہنچنے کا فوری خطرہ ہے تو **000** پر کال کریں۔



### مردوں کے لیے مدد

**Mensline** - مردوں کے لیے مختلف زبانوں میں مدد دستیاب ہے۔  
[mensline.org.au/languages/](http://mensline.org.au/languages/)  
دیکھیں یا **1300 78 99 78** پر کال کریں۔

**Fathering Across Cultures** ایپ -  
ترک وطن یا پناہ گزینی کا پس منظر رکھنے والے باپوں کے لیے مدد۔  
[fatheringacrosscultures.org.au](http://fatheringacrosscultures.org.au)  
دیکھیں۔



### فون پر مدد

**Coronavirus Mental Wellbeing Support Service** - کرونا وائرس کے حوالے سے ذہنی صحت میں مدد کی سروس - تربیت یافتہ صحت کے کارکن فون پر آپ کی مدد کے لیے دستیاب ہیں۔ یہ سروس مفت ہے اور ہفتے کے ساتوں دن، 24 گھنٹے دستیاب ہے۔  
**1800 512 348** پر فون کریں۔

**Kids Helpline** - 5 سے 25 سال عمر کے لوگوں کے لیے مفت امدادی سروس۔  
**1800 55 1800** پر کال کریں۔



### گھریلو اور عائلی تشدد کے لیے مدد

**RESPECT 1800 (1800 737 732)** -  
تشدد اور بدسلوکی کا شکار لوگوں کے لیے سہارا۔