



# 心理健康与福祉地方服务处 (Mental Health and Wellbeing Locals)

Simplified Chinese | 简体中文

OFFICIAL

## 当您需要身心健康支持时，帮助就在身边。

心理健康与福祉地方服务处为年满 26 岁及以上人士提供**免费**服务。他们为您提供就近的治疗、照顾和身心健康支持服务。

- 您无需转诊或 Medicare 卡即可获得免费的帮助，这不会影响您的签证状态
- 就近的本地支持服务
- 获得来自心理医生、同侪工作人员、辅助医疗人员等更多人士专业且保密的广泛支持
- 请致电我们、直接造访我们的服务处，或者我们可以上门服务。

## 查找离您最近的心理健康与福祉地方服务处

拨打 **1300 375 330** 查找离您最近的心理健康与福祉地方服务处。

如果您需要更多语言方面的帮助，您可以拨打全国口笔译服务处 (TIS National) 的电话 13 14 50，要求口译员帮您转接 1300 375 330 联系您所在地区的心理健康与福祉地方服务处。

您所在地区的心理健康与福祉地方服务处的工作人员也可以为您安排口译员。

## 为什么要造访心理健康与福祉地方服务处？

无论您感到压力大、不知所措、被孤立或孤独，或者您对自己的某一段人际关系有顾虑，心理健康与福祉地方服务处都会帮您改善您的身心健康状况。

这包括正在经历心理健康和药物滥用问题的任何人。

如果您是心理或身体健康问题人士的家人、照顾者、朋友或支持者，您也可以获得支持，以帮助您履行照顾职责，或满足您自己的身心健康需求。

## 可提供的支持类型

从下列人士中获得一系列专业且保密的支持：

- 心理健康支持工作者
- 同侪支持工作人员：具有自身亲身经历的专业人士，他们理解您的感受
- 心理医生
- 心理健康科护士
- 社会工作者
- 职业治疗师
- 精神科医生
- 护理协调员
- 健康支持人员：他们会为您提供全方位的照顾服务
- 以及更多专业人士的支持

您将得到富有爱心的专业人士和同侪工作人员提供的支持，不带任何偏见。

## 获得支持

当您第一次向心理健康与福祉地方服务处寻求支持时，心理健康支持工作者会首先询问您“您需要我们为您提供什么帮助？”。

该工作人员将专注于倾听和了解您的顾虑，以便为您提供适合的照顾计划。

根据您的需要，您的计划可能包括多种支持和治疗。其中一些支持可能会在您进行首次通话或到访时提供，另外的支持则可能会在后续的通话或到访中提供。

同侪支持工作人员还将为您以及您的家人、照顾者和支持者提供指导和支持。

如果您希望保持匿名，您可以致电寻求帮助，无需提供您的个人信息。

家人、照顾者和支持者还可以访问[心理健康与福祉联络处 \(Mental Health and Wellbeing Connect\)](#)，这是一项专门为患有心理健康和药物滥用问题、有心理困扰问题人士的支持者提供的服务。

心理健康与福祉地方服务处尊重并响应文化需求和多样性。

所有到访者都将获得公平的接待、文化安全及响应迅速的服务，不会受到偏见或歧视。这包括原住民和托雷斯海峡岛民、LGBTIQ+ 社区人士、文化和语言多元化社区的成员、有难民背景的人士、寻求庇护的人士、残障人士和神经多元化人士。

## 对年轻人和儿童的支持

如果您或您支持的人年龄在 12 至 25 岁之间，建议您联系当地的 Headspace 获取身心健康支持服务。如需访问 headspace 服务，请参阅 [headspace 官方网站](#)。

如果您是年轻人，心理健康与福祉地方服务处可能会在某些情况下提供支持，例如：

- 您联系心理健康与福祉地方服务处寻求帮助时
- 您难以从 headspace 或医院获得支持，并需要立即援助时
- 您的家人、照顾的人、朋友或支持的人正在接受心理健康与福祉地方服务处的帮助时。

## 危机支持

心理健康与福祉地方服务处不是危机服务机构。

在危及生命，或有任何人马上会面临危险或伤害的紧急情况下，请拨打三个零 (000)。如需 24 小时危机支持，请致电 **Lifeline: 13 11 14**