



**mental health &  
wellbeing local**

Free support in your community

# Mental Health and Wellbeing Locals [Τοπικές Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας]

Greek | Ελληνικά

OFFICIAL

## Όταν χρειάζεστε υποστήριξη για την ευεξία σας - η βοήθεια είναι εδώ.

Οι Mental Health and Wellbeing Locals [Τοπικές Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας] είναι μια δωρεάν υπηρεσία για άτομα ηλικίας 26 ετών και άνω. Παρέχουν θεραπεία, φροντίδα και υποστήριξη για την ευεξία σας κοντά στο σπίτι.

- Λάβετε δωρεάν υποστήριξη χωρίς παραπομπές ή κάρτα Medicare και δεν θα επηρεάσει την κατάσταση της βίζας σας
- Τοπική υποστήριξη κοντά στο σπίτι
- Πρόσβαση σε ένα ευρύ φάσμα επαγγελματικής και εμπιστευτικής υποστήριξης, από ψυχολόγους, συναδέλφους, παραϊατρικές υπηρεσίες υγείας και άλλα
- Καλέστε μας, ελάτε χωρίς ραντεβού ή μπορούμε να έρθουμε σε εσάς.

## Βρείτε το πλησιέστερο Mental Health and Wellbeing Local

Καλέστε το **1300 375 330** για να βρείτε τις πλησιέστερες Τοπικές Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας.

Εάν χρειάζεστε περισσότερη βοήθεια στη γλώσσα σας, μπορείτε να καλέσετε την υπηρεσία TIS National στο 13 14 50 και να ζητήσετε διερμηνέα και στη συνέχεια να ζητήσετε να συνδεθείτε με τις Τοπικές Υπηρεσίες σας Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας στο 1300 375 330.

Το προσωπικό των Τοπικών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας μπορεί επίσης να κανονίσει διερμηνέα για εσάς.

## Γιατί να επισκεφθείτε μία Τοπική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας;

Είτε αισθάνεστε άγχος, ψυχικά υπερφορτισμένοι, απομονωμένοι ή μοναχικοί - ή ίσως ανησυχείτε για μια σχέση, οι Τοπικές Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας είναι εδώ για να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την ευημερία σας.

Αυτό συμπεριλαμβάνει όποιον αντιμετωπίζει προβλήματα ψυχικής υγείας και χρήσης εθιστικών ουσιών ταυτόχρονα.

Εάν είστε μέλος της οικογένειας, φροντιστής, φίλος ή υποστηρικτής κάποιου με προβλήματα ψυχικής υγείας ή ευεξίας, μπορείτε επίσης να έχετε πρόσβαση σε υποστήριξη που θα σας βοηθήσει στον ρόλο φροντίδας σας ή για τις δικές σας ανάγκες ψυχικής υγείας και ευεξίας.

## Τύποι διαθέσιμης υποστήριξης

Αποκτήστε πρόσβαση σε μια σειρά επαγγελματικών και εμπιστευτικών επιλογών υποστήριξης που μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Εργαζομένους υποστήριξης ψυχικής υγείας
- Εργαζομένους υποστήριξης από ομοτίμους - επαγγελματίες με τη δική τους εμπειρία που καταλαβαίνουν αυτό που αντιμετωπίζετε
- Ψυχολόγους
- Νοσηλευτές ψυχικής υγείας
- Κοινωνικούς λειτουργούς
- Εργοθεραπευτές
- Ψυχίατρους
- Συντονιστές φροντίδας
- Εργαζομένους υποστήριξης ευεξίας - για την παροχή ολιστικής συμπεριληπτικής φροντίδας
- Και περισσότερα

Θα λάβετε υποστήριξη χωρίς κριτική από στοργικούς επαγγελματίες και εργαζομένους αλληλοϋποστήριξης.

## Λήψη υποστήριξης

Στην πρώτη σας επικοινωνία με μια Τοπική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας, ένας εργαζόμενος υποστήριξης ψυχικής υγείας θα ξεκινήσει ρωτώντας σας «Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε;».

Αυτός ο εργαζόμενος θα επικεντρωθεί στο να ακούσει και να κατανοήσει τις ανησυχίες σας, ώστε να μπορέσει να σας προσφέρει ένα σχέδιο φροντίδας που ταιριάζει σ' εσάς.

Το σχέδιό σας μπορεί να περιλαμβάνει ένα μείγμα μορφών υποστήριξης και θεραπειών με βάση τις ανάγκες σας. Ορισμένες από αυτές τις μορφές υποστήριξης ενδέχεται να παρέχονται κατά την πρώτη κλήση ή επίσκεψη και άλλες σε μεταγενέστερες κλήσεις ή επισκέψεις.

Οι εργαζόμενοι αλληλοϋποστήριξης θα είναι επίσης διαθέσιμοι για να καθοδηγήσουν και να υποστηρίξουν εσάς, καθώς και την οικογένειά σας, φροντιστές και υποστηρικτές.

Εάν επιθυμείτε να παραμείνετε ανώνυμοι, μπορείτε να καλέσετε και να ζητήσετε υποστήριξη χωρίς να δώσετε τα προσωπικά σας στοιχεία.

Η οικογένεια, οι φροντιστές, οι υποστηρικτές μπορούν επίσης να επισκεφθούν τη [Mental Health and Wellbeing Connect \[Σύνδεσμος Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας\]](#), η οποία είναι μια υπηρεσία αφιερωμένη σε όσους υποστηρίζουν άτομα που ζουν με προβλήματα ψυχικής υγείας και χρήσης ουσιών ή ψυχολογική δυσφορία.

Οι Τοπικές Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας σέβονται και ανταποκρίνονται στις πολιτισμικές ανάγκες και την ποικιλομορφία.

Όλοι οι επισκέπτες θα λάβουν δίκαιη πρόσβαση και πολιτισμικά ασφαλείς και ευπροσάρμοστες υπηρεσίες που είναι απαλλαγμένες από στιγματισμό και διακρίσεις, συμπεριλαμβανομένων των Ιθαγενών και των νησιωτών των Νήσων του Πορθμού Torres, των κοινοτήτων ΛΟΑΤΚΙΑ+, των μελών πολιτισμικά και γλωσσικά διαφορετικών κοινοτήτων, των ατόμων από προσφυγικό υπόβαθρο, των ατόμων που ζητούν άσυλο, των ατόμων με αναπηρία και των ατόμων με νευροδιαφοροποίηση.

## Στήριξη νέων και παιδιών

Εάν εσείς ή κάποιος που υποστηρίζετε είναι μεταξύ 12-25 ετών, συνιστάται να επικοινωνήσετε με το τοπικό σας headspace για την υποστήριξη ψυχικής υγείας και ευεξίας. Για πρόσβαση στις υπηρεσίες headspace, ανατρέξτε στον [ιστότοπο headspace](#).

Εάν είστε νέος, οι Τοπικές Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας μπορεί να παρέχουν υποστήριξη σε ορισμένες περιπτώσεις, όπως:

- όταν επικοινωνείτε με μια υπηρεσία της Τοπικής Υπηρεσίας Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Local] για βοήθεια
- όταν δυσκολεύεστε να λάβετε υποστήριξη μέσω του κέντρου πνευματικής κατάστασης [headspace] ή ενός νοσοκομείου και χρειάζεστε άμεση βοήθεια
- όταν είστε μέλος της οικογένειας, φροντιστής, φίλος ή άτομο υποστήριξης κάποιου που λαμβάνει υποστήριξη από μια Τοπική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Local].

## Υποστήριξη κρίσεων

Οι Τοπικές Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας δεν είναι υπηρεσίες κρίσης.

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης που είναι απειλητική για τη ζωή ή όπου υπάρχει άμεσος κίνδυνος βλάβης για οποιονδήποτε, καλέστε το Τριπλό Μηδέν (000). Για 24ωρη υποστήριξη κρίσεων, καλέστε το **Lifeline** στο **13 11 14**