



Centri locali per la salute e il benessere mentale

Italian | Italiano

OFFICIAL

Quando hai bisogno di supporto per il tuo benessere, l'aiuto che cerchi è disponibile

I Centri locali per la salute e il benessere mentale offrono un servizio **gratuito** per le persone di età pari o superiore a 26 anni. I centri forniscono terapie, assistenza e supporto per il tuo benessere vicino a dove vivi.

- Ricevi assistenza gratuita senza bisogno di un'impegnativa del medico o di una tessera Medicare, senza che questo abbia un impatto sullo stato del tuo visto.
- Assistenza locale vicino a casa.
- Accesso a una vasta gamma di servizi di supporto professionale e confidenziale: aiuto psicologico, supporto da parte di professionisti con esperienza di vita vissuta, servizi sanitari affini e altro ancora.
- Chiamaci, vieni in un centro oppure organizza una visita a domicilio.

Trova il Centro locale per la salute e il benessere mentale più vicino a te

Chiama il **1300 375 330** per trovare il Centro locale per la salute e il benessere mentale più vicino a te.

Se hai bisogno di ulteriore aiuto nella tua lingua, puoi chiamare TIS National al numero 13 14 50 e chiedere l'assistenza di un interprete. Una volta stabilito il collegamento, chiedi di essere messo in contatto con il tuo Centro locale per la salute e il benessere mentale di riferimento al numero 1300 375 330.

Il personale del tuo Centro locale per la salute e il benessere mentale di riferimento potrà organizzare un interprete per te.

Perché visitare un Centro locale per la salute e il benessere mentale?

Se ti senti stressato/a, sopraffatto/a, isolato/a o solo/a, oppure se nutri preoccupazioni per una relazione, i Centri locali per la salute e il benessere mentale sono qui per aiutarti a migliorare il tuo benessere.

I servizi sono offerti anche a tutti coloro che soffrono allo stesso tempo di problemi legati alla salute mentale e all'uso di sostanze.

Anche se sei un parente, un caregiver, un amico o una persona di supporto a qualcuno con problemi legati alla salute o al benessere mentale, puoi accedere a servizi che forniscono assistenza nel tuo ruolo di caregiver o alle tue esigenze di salute e benessere mentale.

Tipi di supporto disponibili

Accedi a una gamma di professionisti sanitari e a servizi di supporto confidenziali che possono includere:

- professionisti di supporto alla salute mentale;
- professionisti con esperienza di vita vissuta che capiscono ciò che stai attraversando;
- psicologi;
- infermieri di salute mentale;
- assistenti sociali;
- terapisti occupazionali;
- psichiatri;
- coordinatori assistenziali;
- operatori di supporto al benessere che possano fornire un'assistenza completa e olistica;
- e altro ancora.

Riceverai supporto senza alcun tipo di giudizio da parte di professionisti premurosi e con esperienza di vita vissuta.

Ricevere assistenza

Alla tua prima interazione con un operatore di un Centro locale per la salute e il benessere mentale, un professionista di supporto alla salute mentale inizierà chiedendoti "Come possiamo aiutarti?".

Questo professionista si concentrerà sull'ascolto e sulla comprensione delle tue preoccupazioni in modo che possa fornirti un piano di assistenza che funzioni per te.

Il tuo piano può includere un mix di servizi di supporto e terapie in base alle tue esigenze. Alcuni di questi servizi di supporto potrebbero esserti forniti durante la prima chiamata o visita, mentre altri verranno erogati durante chiamate o visite successive.

Operatori di supporto con esperienza di vita vissuta saranno inoltre disponibili per guidare e sostenere te, la tua famiglia, i tuoi caregiver e le tue persone di supporto.

Se desideri ricevere aiuto in modo anonimo, puoi chiamare e chiedere assistenza senza fornire i tuoi dati personali.

Famiglie, caregiver, e persone di supporto possono anche visitare [Mental Health and Wellbeing Connect](#), un servizio dedicato a coloro che supportano le persone affette da problemi di salute mentale e uso di sostanze o disagio psicologico.

I Centri locali per la salute e il benessere mentale sono attenti e sensibili alle esigenze culturali e alla diversità.

Tutti coloro che decidono di accedere a uno dei centri riceveranno un accesso equo e servizi culturalmente sicuri e proattivi, privi di stigmatizzazione e discriminazione, tra cui le persone aborigene e gli isolani dello Stretto di Torres, i membri della comunità LGBTIQ+, i membri di comunità culturalmente e linguisticamente diverse, i rifugiati, le persone in cerca di asilo, le persone con disabilità e le persone neurodivergenti.

Sostegno ai giovani e ai bambini

Nel caso di persone con un'età compresa tra i 12 e i 25 anni, consigliamo di contattare il centro Headspace più vicino per ricevere assistenza per la salute e il benessere mentale. Per accedere ai servizi forniti da Headspace, consulta il loro [sito web](#).

Se sei una persona giovane, i Centri locali per la salute e il benessere mentale possono fornire supporto in alcune situazioni:

- puoi contattare i Centri locali per la salute e il benessere mentale in cerca di aiuto;
- nel caso tu stia affrontando difficoltà nel ricevere assistenza tramite Headspace o tramite i servizi ospedalieri e hai bisogno di assistenza immediata;
- nel caso tu sia un parente, un caregiver, un amico o una persona di supporto di una persona che riceve assistenza dai Centri locali per la salute e il benessere mentale.

Supporto in caso di crisi

I Centri locali per la salute e il benessere mentale non offrono servizi in caso di crisi.

In caso di un'emergenza che pone un pericolo per la vita o nel caso in cui chiunque possa essere a rischio immediato di lesioni, chiama il Triplo Zero (000). Per assistenza in caso di crisi 24 ore su 24, chiama **Lifeline** al **13 11 14**