



Служба Mental Health and Wellbeing Locals

Russian | Русский

OFFICIAL

Если вам нужна поддержка в вопросах вашего ментального здоровья — помощь рядом.

Служба Mental Health and Wellbeing Locals предоставляет **бесплатные** услуги людям в возрасте от 26 лет и старше. Служба обеспечивает лечение, уход и поддержку вашего ментального здоровья по месту жительства.

- Получите бесплатную поддержку без направления или карты Medicare; это не повлияет на ваш визовый статус.
- Поддержка по месту жительства
- Доступ к широкому спектру профессиональной и конфиденциальной поддержки от психологов, равных консультантов (peer consultants - см. ниже), специалистов в области здравоохранения и т. д.
- Позвоните нам, зайдите в центр помощи, или мы можем приехать к вам.

Найдите ближайший центр психического здоровья и благополучия Mental Health and Wellbeing Local

Позвоните по номеру **1300 375 330**, чтобы найти ближайший центр Mental Health and Wellbeing Local.

Если вам нужна дополнительная помощь на вашем языке, вы можете позвонить в TIS National по телефону 13 14 50 и попросить переводчика, а затем попросить соединить вас с местным отделением службы психического здоровья и благополучия по телефону 1300 375 330.

Сотрудники местного центра Mental Health and Wellbeing Local также могут организовать для вас переводчика.

Зачем обращаться в местный центр Mental Health and Wellbeing Local?

Если вы испытываете стресс, подавленность, изоляцию, одиночество либо обеспокоены вашими отношениями с другими людьми, специалисты Mental Health and Wellbeing Local готовы помочь вам улучшить ваше физическое и эмоциональное состояние.

Это относится и к тем, кто, испытывая проблемы с психическим здоровьем, одновременно употребляет психоактивные вещества.

Если вы член семьи, помощник, друг или поддерживающее лицо человека, имеющего проблемы с ментальным здоровьем и благополучием, вы также можете получить поддержку в связи с вашей ролью по уходу или для ваших собственных потребностей в области ментального здоровья и благополучия.

Виды доступной поддержки

Вам доступен ряд профессиональных и конфиденциальных вариантов поддержки, в частности, услуги следующих специалистов:

- Сотрудников службы поддержки психического здоровья
- Равных консультантов – профессионалов с релевантным жизненным опытом
- Психологов
- Медсестер психологического профиля
- Социальных работников
- Эрготерапевтов-реабилитологов
- Психиатров
- Координаторов по уходу
- Работников службы поддержки ментального здоровья и благополучия — для предоставления комплексного ухода
- И многое другое

Заботливые специалисты и равные консультанты окажут вам безусловную и безоценочную поддержку.

Получение поддержки

При первом вашем обращении в местный центр Mental Health and Wellbeing Local работник службы поддержки ментального здоровья начнет с вопроса: «Чем мы можем вам помочь?».

Этот работник внимательно выслушает ваши опасения, чтобы предложить план лечения, который подойдет именно вам.

Ваш план может включать комплекс мер поддержки и терапии в зависимости от ваших потребностей. Некоторые из этих видов поддержки могут быть предоставлены при вашем первом звонке или визите, а другие – при последующих звонках или визитах.

Равные консультанты будут готовы оказать помощь и поддержку вам, а также вашей семье, помощникам и поддерживающим лицам.

Если вы хотите сохранить анонимность, вы можете позвонить и попросить о поддержке, не предоставляя свои личные данные.

Семья, помощники и поддерживающие лица также могут посетить [Mental Health and Wellbeing Connect](#) — службу, предназначенную для тех, кто поддерживает людей, страдающих ментальными расстройствами, злоупотребляющих психоактивными веществами или испытывающих психологические проблемы.

Работники службы Mental Health and Wellbeing Locals уважительно и чутко относятся к культурным потребностям и многообразию менталитетов всех жителей штата Виктория.

Всем посетителям будет предоставлен доступ к услугам, оказываемым атмосфере безопасности и отзывчивости, свободным от стигматизации и дискриминации. Это включает в себя аборигенов и жителей островов Торресова пролива, сообщества ЛГБТИКА+, членов культурно и лингвистически разнообразных сообществ, людей из среды беженцев, людей, ищущих убежища, людей с инвалидностью и нейроотличных людей.

Поддержка молодежи и детей

Если вам или кому-то из тех, кого вы поддерживаете, от 12 до 25 лет, вам рекомендуется обратиться в местное отделение службы headspace за поддержкой по вопросам ментального здоровья и благополучия. Чтобы воспользоваться услугами headspace, посетите сайт [headspace](#).

Если вы молодой человек, служба Mental Health and Wellbeing Locals может оказать вам поддержку в некоторых ситуациях, например, если:

- вы обращаетесь в центр Mental Health and Wellbeing Local за помощью
- у вас возникли трудности с получением поддержки через headspace или больницу, и вам нужна незамедлительная помощь
- вы член семьи, помощник, друг или поддерживающее лицо человека, получающего поддержку от центра Mental Health and Wellbeing Local.

Поддержка в экстренных ситуациях

Службы Mental Health and Wellbeing Local не являются экстренными службами.

В чрезвычайной ситуации – с угрозой для жизни или непосредственным риском причинения вреда кому-либо – звоните по номеру «три нуля» (000). За круглосуточной экстренной поддержкой звоните в службу **Lifeline** по телефону **13 11 14**