



# Centros regionales de salud mental y bienestar (Mental Health and Wellbeing Locals)

Spanish | Español

OFFICIAL

## Cuando necesite apoyo para su bienestar, la ayuda está aquí.

Los centros regionales de salud mental y bienestar son un servicio **gratuito** para personas mayores de 26 años. Ofrecen tratamientos, atención y apoyo para el bienestar cerca de su hogar.

- Obtenga asistencia gratuita sin necesidad de derivaciones del médico ni tarjeta de Medicare. No afectará a su visado
- Apoyo regional cerca de casa
- Acceso a varios tipos de ayuda profesional y confidencial, como psicólogos, trabajadores de apoyo entre pares, auxiliares sanitarios, etc.
- Llámenos, visítenos o podemos ir a verlo/a.

## Busque su centro regional de salud mental y bienestar más cercano

Llame al **1300 375 330** para buscar su centro regional de salud mental y bienestar más cercano.

Si necesita ayuda en su idioma, puede llamar al Servicio Nacional de Traducción e Interpretación (TIS National) al 13 14 50 y pedir por un intérprete. Luego pida que lo pongan en contacto con su centro regional de salud mental y bienestar al 1300 375 330.

El personal de su centro regional de salud mental y bienestar también puede conseguir un intérprete para usted.

## ¿Para qué visitar un centro regional de salud mental y bienestar?

Si se siente estresado, agobiado, aislado o solo –o tal vez le preocupa una relación–, los centros regionales de salud mental y bienestar están aquí para ayudarlo a mejorar su bienestar.

Eso incluye a cualquier persona que padezca problemas de salud mental y de consumo de sustancias al mismo tiempo.

Si usted es familiar, cuidador, amigo o ayudante de una persona con problemas de salud mental o bienestar, también puede acceder a ayudas para desempeñar su función de cuidador, o para sus propias necesidades de salud mental y bienestar.

## Tipos de apoyo disponibles

Acceso a varios tipos de ayuda profesional y confidencial, como por ejemplo:

- Asistentes para la salud mental
- Los profesionales con experiencias vividas que entienden por lo que está pasando
- Psicólogos
- Personal de enfermería de salud mental
- Trabajadores sociales
- Terapeutas ocupacionales
- Psiquiatras
- Coordinadores asistenciales
- Trabajadores de apoyo al bienestar, para ofrecer una atención integral
- Y más

Recibirá el apoyo de profesionales del cuidado y asistentes con experiencias vividas que lo/a atenderán sin juzgarlo/a.

## Cómo obtener apoyo

En su primera interacción en un centro regional de salud mental y bienestar, un asistente para la salud mental empezará por preguntarle: “¿En qué podemos ayudarlo/a?”.

Ese trabajador procurará escuchar y entender sus problemas para poder ofrecerle un plan de atención que le sirva.

Su plan puede incluir una combinación de apoyos y terapias en función de sus necesidades. Algunos de esos apoyos pueden proporcionarse en la primera llamada o visita, y otros en llamadas o visitas posteriores.

Los trabajadores de apoyo entre pares también estarán disponibles para guiarlo y apoyarlo, así como a sus familiares, cuidadores y ayudantes.

Si desea permanecer en el anonimato, puede llamar y solicitar ayuda sin facilitar sus datos personales.

Los familiares, cuidadores y ayudantes también pueden visitar [Mental Health and Wellbeing Connect](#), un servicio dedicado a quienes apoyan a personas con problemas de salud mental, consumo de sustancias o trastornos psicológicos.

Los centros regionales de salud mental y bienestar respetan y responden a las necesidades culturales y a la diversidad.

Todos los visitantes recibirán acceso justo y servicios culturalmente seguros y sensibles, sin estigmas ni discriminación, incluidos los aborígenes y los isleños del estrecho de Torres, los integrantes de las comunidades LGBTIQ+, los integrantes de comunidades cultural y lingüísticamente diversas, las personas que han sido refugiadas, las que buscan asilo, las personas con discapacidad y las neurodiversas.

## Apoyo a niños y jóvenes

## Centros regionales de salud mental y bienestar (Mental Health and Wellbeing Locals)

Si usted o alguien a quien apoya tiene entre 12 y 25 años, se recomienda que se ponga en contacto con su centro regional de Headspace, para recibir apoyo en materia de salud mental y bienestar. Para acceder a los servicios de Headspace, consulte el [sitio web de headspace](#).

Si eres joven, los centros regionales de salud mental y bienestar (Mental Health and Wellbeing Locals) pueden prestarte ayuda en algunas situaciones, como cuando:

- te comunicas con un centro regional de salud mental y bienestar en busca de ayuda;
- tienes dificultades para obtener apoyo a través de Headspace o de un hospital y necesitas asistencia inmediata;
- eres familiar, cuidador, amigo o ayudante de una persona que recibe apoyo de un centro regional de salud mental y bienestar.

## Apoyo en caso de crisis

Los centros regionales de salud mental y bienestar no son servicios de crisis.

En caso de emergencia con peligro de vida o de riesgo inmediato de que alguien sufra daños, llame al Triple Cero (000). Para ayuda en caso de crisis las 24 horas, llame a **Lifeline** al **13 11 14**