



Mental Health and Wellbeing Locals (Dịch vụ Sức Khỏe Tâm Thần và An Sinh Địa Phương)

Vietnamese | Tiếng Việt

OFFICIAL

Khi quý vị cần hỗ trợ về sức khỏe của mình – chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp.

Mental Health and Wellbeing Locals (Sức Khỏe Tâm Thần và An Sinh Địa Phương) là dịch vụ **miễn phí** dành cho cư dân từ 26 tuổi trở lên. Dịch vụ này điều trị, chăm sóc và hỗ trợ sức khỏe quý vị ở gần nơi quý vị cư ngụ.

- Được hỗ trợ miễn phí mà không cần giấy giới thiệu của bác sĩ hoặc thẻ Medicare và sẽ không ảnh hưởng đến tình trạng thị thực của quý vị
- Hỗ trợ ở địa phương gần nơi quý vị cư ngụ
- Được chuyên gia tâm lý, nhân viên đồng bạn, y tế liên ngành hỗ trợ theo cách chuyên nghiệp và bảo mật và còn nhiều dịch vụ khác nữa
- Hãy gọi cho chúng tôi, đến văn phòng chúng tôi hoặc chúng tôi có thể đến nơi quý vị cư ngụ.

Tìm dịch vụ Mental Health and Wellbeing Local (Sức Khỏe Tâm Thần và An Sinh Địa Phương) gần nhất với quý vị

Gọi số **1300 375 330** để tìm dịch vụ Mental Health and Wellbeing Local (Sức Khỏe Tâm Thần và An Sinh Địa Phương) gần quý vị nhất.

Nếu muốn trợ giúp thêm bằng ngôn ngữ của mình, quý vị có thể gọi đến TIS National theo số 13 14 50 và yêu cầu thông dịch viên nói ngôn ngữ của quý vị, sau đó nhờ họ kết nối với Mental Health and Wellbeing Local (Dịch vụ Sức Khỏe Tâm Thần và An Sinh Địa Phương) theo số 1300 375 330.

Nhân viên tại dịch vụ Mental Health and Wellbeing Local (Sức Khỏe Tâm Thần và An Sinh Địa Phương) cũng có thể sắp xếp thông dịch viên cho quý vị.

Tại sao nên đến dịch vụ Mental Health and Wellbeing Local (Sức Khỏe Tâm Thần và An Sinh Địa Phương)?

Cho dù quý vị đang cảm thấy bị căng thẳng, choáng ngợp, bị cô lập hay cô đơn - hoặc có lẽ quý vị lo lắng về mối quan hệ, Mental Health and Wellbeing Locals luôn sẵn sàng giúp cải thiện sức khỏe của quý vị.

Điều này bao gồm bất kỳ ai đang gặp phải vấn đề sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện cùng một lúc.

Nếu quý vị là thân nhân trong gia đình, người chăm sóc, bạn bè hoặc người hỗ trợ cho người nào đó có vấn đề sức khỏe tâm thần hoặc an sinh, quý vị cũng có thể nhận sự hỗ trợ để giúp quý vị trong vai trò chăm sóc hoặc cho nhu cầu sức khỏe tâm thần và an sinh của riêng mình.

Các loại hỗ trợ có sẵn

Sử dụng nhiều cách hỗ trợ chuyên nghiệp và bảo mật như:

- Nhân viên hỗ trợ sức khỏe tâm thần
- Nhân viên hỗ trợ đồng bạn – người đã trải qua huấn luyện và có kinh nghiệm sống của riêng họ và hiểu những gì quý vị đang trải qua
- Chuyên viên về tâm lý
- Y tá sức khỏe tâm thần
- Nhân viên xã hội
- Chuyên gia trị liệu phục hồi chức năng
- Bác sĩ tâm thần
- Điều phối viên chăm sóc
- Nhân viên hỗ trợ an sinh – cung cấp dịch vụ chăm sóc toàn diện
- Và nhiều hơn nữa

Quý vị sẽ được các chuyên gia y tế và nhân viên đồng bạn tận tâm hỗ trợ.

Nhận hỗ trợ

Trong lần tiếp xúc với dịch vụ Mental Health and Wellbeing Local (Sức Khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương) đầu tiên, nhân viên hỗ trợ sức khỏe tâm thần sẽ bắt đầu bằng câu hỏi "Chúng tôi có thể giúp gì cho quý vị?".

Nhân viên này sẽ tập trung lắng nghe và hiểu mối bận tâm của quý vị để có thể cung cấp cho quý vị một kế hoạch chăm sóc phù hợp.

Kế hoạch của quý vị có thể bao gồm kết hợp giữa sự hỗ trợ và liệu pháp dựa trên nhu cầu của quý vị. Một số hỗ trợ này có thể được cung cấp ngay trong cuộc gọi hoặc lần khám đầu tiên của quý vị, và một số khác sẽ cung cấp trong những cuộc gọi hoặc lần khám tiếp theo.

Các nhân viên hỗ trợ đồng bạn cũng sẽ sẵn sàng hướng dẫn và hỗ trợ quý vị cũng như gia đình, người chăm sóc và những người hỗ trợ quý vị.

Nếu quý vị muốn ẩn danh, quý vị có thể gọi điện thoại và yêu cầu hỗ trợ mà không cần cung cấp thông tin cá nhân của mình.

Gia đình, người chăm sóc, người hỗ trợ cũng có thể truy cập [Mental Health and Wellbeing Connect](#), đây là dịch vụ dành riêng cho những người chăm sóc đang hỗ trợ cho người gặp phải những vấn đề về sức khỏe về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện hoặc đau khổ về tâm lý.

Mental Health and Wellbeing Locals (Sức Khỏe Tâm Thần Và An Sinh Địa Phương) là dịch vụ tôn trọng và đáp ứng nhu cầu và sự đa dạng về văn hóa.

Tất cả người sử dụng sẽ được tiếp cận công bằng và nhận được các dịch vụ an toàn về văn hóa và đáp ứng nhu cầu, không kỳ thị và phân biệt đối xử, kể cả người thổ dân và người dân đảo Torres Strait, cộng đồng LGBTIQ+, người thuộc cộng đồng đa dạng về văn hóa và ngôn ngữ, người có nguồn gốc tị nạn, người tầm trú, người khuyết tật và người có sự đa dạng về trí não.

Hỗ trợ cho thanh thiếu niên và trẻ em

Nếu quý vị hoặc người được quý vị hỗ trợ ở độ tuổi từ 12-25, quý vị nên liên hệ với trung tâm hỗ trợ sức khỏe tâm thần headspace tại địa phương để họ hỗ trợ quý vị. Để truy cập các dịch vụ của headspace, vui lòng truy cập [trang mạng của headspace](#).

Nếu quý vị là thanh thiếu niên, dịch vụ Mental Health and Wellbeing Locals (Sức Khỏe Tâm thần và An Sinh Địa Phương) có thể hỗ trợ quý vị trong một số trường hợp, chẳng hạn như:

- quý vị liên hệ với Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương để kiểm sự trợ giúp
- quý vị đang gặp khó khăn trong việc nhận hỗ trợ qua headspace hoặc bệnh viện và cần hỗ trợ ngay lập tức
- quý vị là người trong gia đình, người chăm sóc, bạn bè hoặc người hỗ trợ của người nhận trợ giúp từ Sức khỏe Tâm thần và An sinh Địa phương.

Hỗ trợ khủng hoảng

Mental Health and Wellbeing Locals (Sức Khỏe Tâm Thần và An Sinh Địa Phương) không phải là dịch vụ hỗ trợ khủng hoảng.

Trong trường hợp khẩn cấp nguy hiểm đến tính mạng hoặc có nguy cơ sắp gây hại trước mắt cho bất kỳ ai, hãy gọi Ba Số Không (000). Để được hỗ trợ khủng hoảng 24 giờ, hãy gọi **đến Đường dây Lifeline** theo số **13 11 14**