

其他支持



Wayahead 焦虑症支持小组

<https://understandinganxiety.wayahead.org.au/support-group-locations/>



One Door Mental Health Support Groups (精神健康支持小组)

<https://www.onedoor.org.au/support-groups>

社区群体



SANE 论坛

<https://saneforums.org/>



Meetup

社交沟通小组

<https://www.meetup.com>

请记住：关心一个人，最重要的是陪伴他们，您不必分析、论断，只要倾听、支持他们就足够了

帮助热线

Wayahead 1300 794 991

周一至周五每天上午 9 点至下午 5 点
帮助您在新州找到对您合适的服务

Lifeline (救生热线) 13 11 14

每周七天、每天24小时为遭遇个人危机的任何人提供支持

Kids Helpline (青少年帮助热线) 1800 55 1800

为5至25岁青少年通过电话与网络提供辅导

Beyond Blue 1300 22 46 36

每周七天、每天24小时提供精神保健支持

QLife 1800 184 527

每天下午3点至午夜12点为LGBTQI+提供支持

SANE Australia 1800 187 263

为有复杂精神健康问题的人或其朋友家人提供支持

Griefline (悲伤热线) 1300 845 745

澳大利亚东部标准时间每周7天、每天上午8点至晚上8点
为经历悲伤、失落的人提供支持

Suicide Call Back Service (自杀回拨服务)

1300 659 467

每周七天、每天24小时为有自杀倾向的人及其照顾者以及失去亲人的人提供辅导

NSW Mental Health Line (新州精神健康热线) 1800 011 511

每周七天、每天24小时提供精神健康信息和医院接诊服务



免责声明：人是复杂的，每个人的情况都不尽相同，这只是一些一般性的建议，或许能帮助您与自己关心的人交谈。

Let's talk about how to be a Mental Health Ally Chinese Simplified

2024 Mental Health Month

让我们来谈谈如何成为精神健康方面的好朋友



Wayahead®

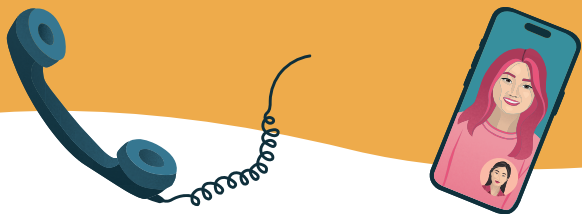
Proudly funded by
NSW GOVERNMENT

Activate
work-life balance

MENTAL HEALTH MONTH
OCTOBER

01.

保持联系



如果您注意到别人的举止有所变化，请花时间与他们进行交流。可以通过约好一起散步、喝咖啡或喝茶或做您们共同感兴趣的事情来建立联系。

跟人联系的一个方法，就是给他们发短信或打电话。

在建立联系的时候，可以问诸如这样一些问题：

- 您最近好吗？
- 我注意到您最近有点变化，想聊聊吗？
- 您有什么心事想谈谈吗？

如果他们拒绝了您的邀请（不要以为这是针对您个人的——他们可能还没准备好聊天），记得继续跟他们保持联系，鼓励他们与家人朋友和社区建立联系。

02.

深入倾听



如果有人正处于忧虑、悲伤之中，那么可能会很难沟通。这时候，花时间倾听并理解他们可以为一系列体验留下余地，也不会给交谈增加压力。

练习积极倾听，包括注意非语言沟通：不要开始计划下一步要说什么，也不要强加自己的观点或解决方案，只要倾听就行了。

- 留出足够的时间让对方回答（不要插话），如果他们愿意，也可以写信或发短信。
- 练习倾听，以便理解对方，而不是做出反应。必要时您可以提问来澄清意思。
- 重复对方的话，以确保您明白他们的意思，并核实他们的体验。



03.

持续帮助



如果您很担心某人，那么就必须经常保持联系；如果您不是最合适的人选，那么让跟其关系比较密切的人去联系或许是更好的选择。如果可以的话，另定时间当面联系，或者一起参加活动。



专业帮助

如果您认为他们可能需要额外帮助，那么鼓励他们去看全科医生，以制定精神健康护理计划，并且介绍他们去看精神健康专科医生。