

Υποστήριξη για Φροντιστές

Αυτές οι υπηρεσίες προσφέρουν δωρεάν υποστήριξη, εκπαίδευση και σύνδεση για φροντιστές ατόμων με ψυχικές ασθένειες ή άλλες προκλήσεις υγείας.

Πύλη Φροντιστή

1800 422 737

8πμ-5μμ, Δευ-Παρ

carergateway.gov.au

Αλληλοϋποστήριξη και Διαδικτυακές Κοινότητες

Κατάλογος Wayahead

Βρείτε υπηρεσίες ψυχικής υγείας και υποστήριξη σε όλη τη ΝΝΟ

directory.wayahead.org.au

Ομάδες Υποστήριξης Ατόμων με Άγχος Wayahead

wayahead.org.au/anxiety-programs/

Beyond Blue Φόρουμ

forums.beyondblue.org.au

Διαδικτυακή υποστήριξη headspace

headspace.org.au/online-and-phone-support/

SANE Φόρουμ

saneforums.org

Safe Havens (Ασφαλή Καταφύγια)

health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/

Πολυπολιτισμική Ψυχική Υγεία Embrace

embracementalhealth.org.au

Εθνική Επιτροπή Ψυχικής Υγείας

mentalhealthcommission.gov.au/find-support

Μάθετε
περισσότερα εδώ



Για Άμεσες Ανησυχίες σχετικά με την Ασφάλεια

Εάν ανησυχείτε για την άμεση ασφάλεια τη δική σας ή κάποιου άλλου, **καλέστε το 000**.

24/7 Δωρεάν Υπηρεσίες Υποστήριξης

Αυτές οι γραμμές βοήθειας είναι διαθέσιμες ανά πάσα στιγμή για επείγουσα υποστήριξη ψυχικής υγείας και αντιμετώπιση κρίσεων.

Lifeline (Γραμμή ζωής)

13 11 14

Υπηρεσία Επιστροφής Κλήσης για Πρόληψη Αυτοκτονίας

1300 659 467

Γραμμή Ψυχικής Υγείας της ΝΝΟ

1800 011 511

Beyond Blue

1300 22 46 36

13YARN

13 92 76

(υποστήριξη σε περιπτώσεις κρίσεων για Αβορίγινες και Νησιώτες του Στενού Τόρες)

Γραμμή Βοήθειας για Παιδιά

1800 55 1800

Υπηρεσία Πληροφοριών για Αλκοόλ και Ναρκωτικά (ADIS)

1800 250 015

Άλλες Δωρεάν Γραμμές Υποστήριξης

Wayahead

1300 794 991

(βοήθεια για την εύρεση της σωστής υπηρεσίας ψυχικής υγείας στη ΝΝΟ)

9πμ-5μμ, Δευ-Παρ

headspace

1800 650 890

3μμ-10μμ, 7 ημέρες

SANE Αυστραλία

1800 187 263

10πμ-8μμ, Δευ-Παρ

Τηλεφωνική Γραμμή για Άτομα με Βιώματα Πολέμου

1800 845 198

9πμ-8μμ, Δευ-Παρ

QLife

1800 184 527

3μμ-9μμ, 7 ημέρες

Υποστήριξη από Επαγγελματίες

Εάν χρειάζεστε επιπλέον βοήθεια, **μιλήστε με τον γενικό σας γιατρό** για την κατάρτιση Σχεδίου Φροντίδας Ψυχικής Υγείας και παραπομπή σε έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας.

Greek

Mental Health Month 2026

A little
Connection
goes a long way

Μήνας Ψυχικής Υγείας 2026

Λίγη
Σύνδεση
μετράει



Wayahead Mental Health Association NSW

Proudly funded by
NSW
GOVERNMENT

Το φετινό θέμα του Μήνα Ψυχικής Υγείας

Λίγη Σύνδεση Μετράει

υπογραμμίζει πώς μπορούν οι καθημερινές στιγμές σύνδεσης να υποστηρίξουν την ψυχική μας ευεξία.

Η σύνδεση μπορεί να πάρει πολλές μορφές – είτε πρόκειται για σύνδεση με τους άλλους, είτε με τον κόσμο γύρω μας ή τον εαυτό μας.

Έρευνες δείχνουν πως όταν νιώθουμε συνδεδεμένοι, αυτό μπορεί να μας βοηθήσει να μειώσουμε το άγχος και να βελτιώσουμε τη συναισθηματική μας ισορροπία, και μας διευκολύνει να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις της ζωής.

Ακόμα κι όταν περνάμε χρόνο μόνοι μας κι αυτό μπορεί να υποστηρίξει την ευημερία μας. Επιλέγοντας στιγμές ηρεμίας για τον εαυτό μας, θα μπορούμε να επαναφορτιστούμε, να στοχαστούμε και να νιώσουμε προσγειωμένοι. Ωστόσο, όταν η μοναξιά είναι ανεπιθύμητη ή παρατεταμένη, μπορεί να επηρεάσει την ψυχική μας υγεία.

Οι προκλήσεις ψυχικής υγείας, οι πιέσεις του κόστους ζωής και εμπόδια όπως η προσβασιμότητα σε υπηρεσίες, η έλλειψη χρόνου ή οι διακρίσεις μπορεί μερικές φορές να κάνουν τη σύνδεση πιο δύσκολη. Όταν συμβαίνει αυτό, ξεκινώντας με μικρές, διαχειρίσιμες ενέργειες θα μπορούμε με την πάροδο του χρόνου να δημιουργήσουμε μια αίσθηση σύνδεσης, με τρόπους που ταιριάζουν στη ζωή και τις περιστάσεις μας.

Αυτό το θέμα ενθαρρύνει τους ανθρώπους να προσέξουν ποια είδη σύνδεσης αισθάνονται ότι τους στηρίζουν περισσότερο

– είτε πρόκειται για ανθρώπους, μέρη, συνήθειες είτε στιγμές που σας βοηθούν να αισθάνεστε προσγειωμένοι, γιατί κάθε μικρή σύνδεση έχει πραγματικά σημασία.



Ακούγοντας προσεκτικά κατά τη διάρκεια μιας συνομιλίας για να προσπαθείτε να κατανοήσετε πραγματικά πώς αντιλαμβάνεται τα πράγματα κάποιος άλλος.

Συμμετοχή σε μια δραστηριότητα ή χόμπι όπου αισθάνεστε άνετα και μπορείτε εύκολα να το μάθετε, έστω και για μικρό χρονικό διάστημα.



Παρατηρώντας και εκτιμώντας μικρές αλληλεπιδράσεις στην καθημερινή ζωή, όπως έναν φιλικό χαιρετισμό ή ένα χαμόγελο, ένα οικείο πρόσωπο ή μια στιγμή που σας κάνει να γελάσετε.



Περνώντας χρόνο σε ένα δημόσιο ή γνώριμο μέρος, όπως βιβλιοθήκη, πάρκο ή τοπικό καφέ – με την οικογένεια, έναν φίλο, ένα κατοικίδιο ή μόνοι σας.



Σύνδεση με τον πολιτισμό μέσω της γλώσσας, της γης, του φαγητού, της μουσικής, της αφήγησης ιστοριών, της τέχνης, ή με Πρεσβύτερους.



Καθιερώνοντας σύντομες τακτικές συνήθειες που σας βοηθούν να συνδέεστε με τον εαυτό σας, όπως με ημερολόγιο, ενσυνειδητότητα, προσευχή ή ενασχόληση με τη φύση.



Ποιος θα ήταν ένας απλός τρόπος που θα σας βοηθούσε να νιώσετε πιο συνδεδεμένοι;

What can
Connection
look like?

Τι εννοούμε μιλώντας για
Σύνδεση;



Επικοινωνία με μια υπηρεσία ή ένα έμπιστο άτομο για πληροφορίες ή υποστήριξη.



Συμμετοχή σε μια διαδικτυακή κοινότητα ή φόρουμ σχετικά με ένα θέμα που σας ενδιαφέρει.



Συνομιλία με έναν γείτονα, ταμία, υπάλληλο υποστήριξης, υπάλληλο καφετέριας, συμμαθητή ή συνάδελφο κατά τη διάρκεια μιας καθημερινής ρουτίνας.