

对照顾者的支持

对于精神疾病患者或有其他健康问题的人，这些服务为其照顾者免费提供支持、教育和联络。

- **照顾者通道**
1800 422 737
开放时间：周一至周五每天上午 8 点至下午 5 点
www.carergateway.gov.au
- **家人与照顾者精神健康计划**
www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/services/carers/Pages/support.aspx

同伴支持与在线社区

- **Wayahead 焦虑支持小组**
www.wayahead.org.au/anxiety-programs/support-group-locations/
- **Beyond Blue 论坛**
forums.beyondblue.org.au
- **SANE 论坛**
www.saneforums.org
- **安全避风港**
health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/Pages/safe-haven.aspx

额外支持与资料

- **Wayahead 目录**
寻找新州各地的精神健康服务与支持
www.directory.wayahead.org.au
- **维护多元文化社区精神健康**
www.embracementalhealth.org.au
- **全国精神健康委员会**
www.mentalhealthcommission.gov.au/find-support

应对紧迫安全担忧

如果您对自己或他人的安全有紧迫的担忧，**请打电话 零零零**。

全天候支持服务

这些求助热线随时提供紧急精神健康和危机支持。

- **救生热线**
13 11 14
- **自杀回电服务**
1300 659 467
- **新州精神健康热线**
1800 011 511
- **Beyond Blue**
1300 22 46 36
- **13YARN**
13 92 76
为土著和托雷斯海峡岛民提供危机支持
- **儿童求助热线**
1800 55 1800
- **Headspace**
1800 650 890
- **澳大利亚 SANE**
1800 187 263
- **酒精与毒品信息服务 (ADIS)**
1800 250 015

一般求助热线

(办公时间开通)

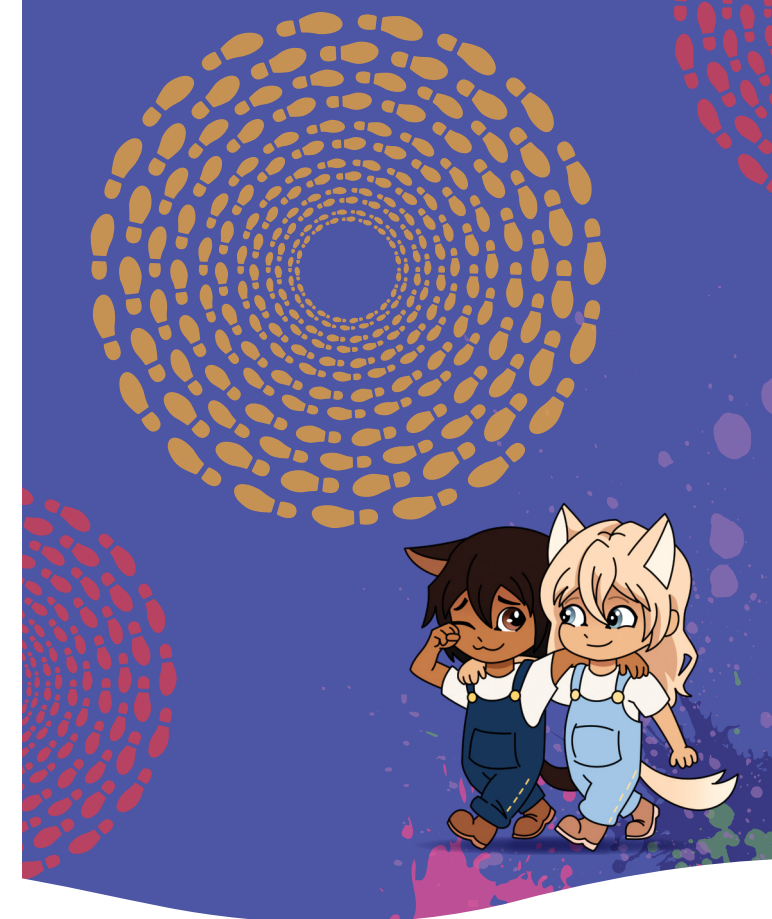
- **Wayahead**
1300 794 991
开通时间：周一至周五每天上午 9 点至下午 5 点
在新州帮助查找合适的精神健康服务
- **QLife**
1800 184 527
开通时间：每天下午 3 点至午夜 12 点
多元化性别者 (LGBTQI+) 支持与信息

专业支持

如果您需要额外的帮助，请向您的全科医生了解精神健康关怀计划，请医生介绍您去看精神健康专科医生。

2025年
精神健康月

踏上您的健康旅程



Wayahead®

Proudly funded by
NSW
GOVERNMENT

Actevate
WORK BETTER. LIVE BETTER.

MENTAL
HEALTH
MONTH
OCTOBER

Taking Steps on Your Wellbeing Journey Chinese Simplified

注意身体

第一步 注意身体

注意到您的身体状况有所改变

第一步是注意到自己的身体状况有所改变，也许您的感觉与平时不同，注意到自己想事情的方式或内容不同了，注意到自己花费时间过日子的方式改变了

例如：“您开始觉得有什么地方不对劲，也许您比平常更觉得精疲力竭或不知所措。这是意识到您需要注意自己的感觉的第一步。”

这些步骤希望您能为您提供建议或实用的指导，您可以在自己的健康旅程中加以考虑。每个人的经验都不同，没有唯一“正确”的前进方式，您可以在这些阶段之间采用最适合自己的方式前进。

承认现实

第二步 承认现实

承认自己可能需要帮助

第二步是承认自己理所当然需要帮助。寻求帮助并非表明自己软弱，而正是表明自己有力量。重要的是，要认识到自己什么时候需要帮助或指导，并自愿地去寻求帮助或指导。

范例：“您承认向外寻求帮助是没有问题的。无论是向朋友、家人或专业人士倾诉，获得支持都是健康且重要的一步。”

采取行动

第三步 采取行动

采取具体步骤来增进自己的健康

第三步是做一些事情来增进自己的健康。这可能包括找人倾诉、为自己花一些时间、注意照顾好自己或者寻求专业帮助。

在某些时候，我们会感到无所适从、不知所措或没有动力，这都没有关系。在这些时候，即使是一个微小的步骤，例如向别人求助或者暂时停止前进的步伐，都可能有助于我们回到正轨。这些小动作有助于我们不断前进，即使我们感觉没有什么进步。

自助工具

这些工具和数据的目的是帮助您独立管理您的身心健康。

日记

写下您的想法和感受，以便更好地了解和管理情绪。这可能有助于您减少压力和精神杂念。

免费精神健康应用程序与平台

(所有应用程序均可在 iOS 和 Android 装置上使用)

- **Black Dog Institute (黑狗学院)** (适合所有年龄)
提供基于研究成果的工具，包括 CBT (认知行为治疗) 课程、青少年睡眠支持、青少年适应能力训练以及为有智力障碍的成人提供的各种数据。
<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/digital-tools-apps/>
- **Smiling Minds App (“心灵欢笑”应用程序)** (适合5岁以上)
为儿童、青少年和成人提供的正念应用程序，包含引导式冥想，有助于集中注意力、调节情绪和控制压力。
www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app

- **Medibank Digital Tools (Medibank 数码工具)** (适合所有年龄)
本页面提供适合不同年龄和各种需求的各种数码精神健康应用程序、计划和平台的连结。
www.medibank.com.au/health-support/mental-health/articles/digital-tools-for-mental-health/

让我们重视已经采取的每一个步骤，记得每一份努力都很重要。无论事情的进展看起来有多缓慢，我们仍然是在奋力前行。在今年的精神健康月，让我们继续关注自己的健康，一路上互相支持。