

การสนับสนุนสำหรับผู้ดูแล

บริการเหล่านี้ให้การสนับสนุน การศึกษาและการติดต่อฟรีสำหรับผู้ดูแล ผู้ป่วยทางจิตหรือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพอื่นๆ

- **แนวทางสำหรับผู้ดูแล (Carer Gateway)**
1800 422 737
เวลา: 8.00 น. – 17.00 น. วันจันทร์ถึงวันศุกร์
www.carergateway.gov.au
- **โปรแกรมสุขภาพจิตสำหรับครอบครัวและผู้ดูแล**
www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/services/carers/Pages/support.aspx

การสนับสนุนจากเพื่อนและชุมชนออนไลน์

- **กลุ่มสนับสนุนผู้ป่วยวิตกกังวล Wayahead**
www.wayahead.org.au/anxiety-programs/support-group-locations/
- **ฟอรัม Beyond Blue**
forums.beyondblue.org.au
- **ฟอรัม SANE**
www.saneforums.org
- **Safe Havens**
health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/Pages/safe-haven.aspx

การสนับสนุนและแหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

- **รายการรายชื่อ Wayahead**
ค้นหาบริการสุขภาพจิตและการสนับสนุนทั่วรัฐ NSW
www.directory.wayahead.org.au
- **Embrace Multicultural Mental Health**
www.embracementalhealth.org.au
- **คณะกรรมการสุขภาพจิตแห่งชาติ**
www.mentalhealthcommission.gov.au/find-support

สำหรับข้อกังวลด้านความปลอดภัยเร่งด่วน

หากท่านกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัยเร่งด่วนของตัวเองหรือผู้อื่น
โปรดโทร 000

บริการความช่วยเหลือตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน

สายด่วนเหล่านี้พร้อมให้บริการตลอดเวลาสำหรับสุขภาพจิตที่เร่งด่วน และการช่วยยามวิกฤต

- **ไลฟ์ไลน์**
13 11 14
- **บริการโทรกลับกรณีฆ่าตัวตาย**
1300 659 467
- **สายสุขภาพจิตนิวเซาท์เวลส์**
1800 011 511
- **Beyond Blue**
1300 22 46 36
- **13YARN**
13 92 76
การช่วยเหลือยามวิกฤตสำหรับชาวอะบอริจินและชาวเกาะช่องแคบเทอร์เรส
- **Kids Helpline (สายช่วยเหลือเด็ก)**
1800 55 1800
- **Headspace**
1800 650 890
- **SANE Australia**
1800 187 263
- **บริการข้อมูลเกี่ยวกับแอลกอฮอล์และยาเสพติด (ADIS)**
1800 250 015

สายช่วยทั่วไป

(ให้บริการในช่วงเวลาทำการ)

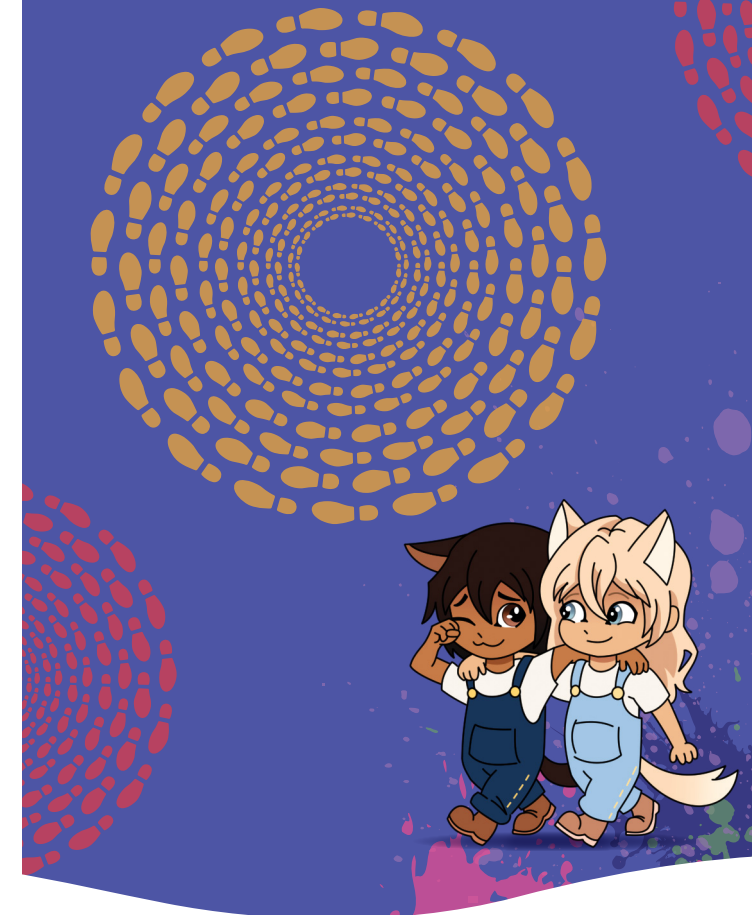
- **Wayahead**
1300 794 991
เวลา: 9.00 น. – 17.00 น. วันจันทร์ถึงวันศุกร์
ช่วยหาบริการสุขภาพจิตที่ถูกต้องใน NSW
- **QLife**
1800 184 527
เวลา: 15.00 น. – 24.00 น. ทุกวัน
LGBTQI+ สนับสนุนและข้อมูล

การสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญ

หากต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม โปรดติดต่อแพทย์จีพีเพื่อขอรับแผนการดูแลสุขภาพจิต และการส่งต่อข้อมูลไปยังผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

2025
เดือนแห่งสุขภาพจิต

ก้าวไปสู่การดูแล สุขภาพของท่าน



Proudly funded by

Wayahead®



การรับรู้

ขั้นตอนที่ 1

การรับรู้

การสังเกตเห็นว่าบางสิ่งบางอย่างเปลี่ยนแปลงไปสำหรับท่าน

ขั้นตอนแรกคือการสังเกตว่าบางสิ่งบางอย่างเปลี่ยนแปลงไปสำหรับท่าน บางที่ท่านอาจรู้สึกแตกต่างไปจากปกติ อาจสังเกตเห็นความแตกต่างในวิธีคิดหรือสิ่งที่คิด หรือสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในวิธีที่ท่านใช้เวลา/วันของท่าน

ตัวอย่าง: “ท่านเริ่มรู้สึกว่าบางอย่างผิดปกติ - บางทีรู้สึกเหนื่อยล้าหรือรับมือไม่ไหวมากกว่าปกติ นี่เป็นขั้นตอนแรกในการตระหนักว่าต้องใส่ใจกับความรู้สึกของท่าน”

ขั้นตอนเหล่านี้มีไว้เพื่อเป็นข้อเสนอแนะหรือเป็นแนวทางที่เป็นประโยชน์ที่ท่านอาจพิจารณาในการเดินทางสู่ความเป็นอยู่ที่ดี ประสิทธิภาพของแต่ละคนแตกต่างกัน และไม่มีวิธีที่ “ถูกต้อง” เพียงวิธีเดียวในการก้าวไปข้างหน้า ท่านสามารถผ่านขั้นตอนเหล่านี้ด้วยวิธีที่เหมาะสมกับท่านที่สุด

เครื่องมือช่วยเหลือตนเอง

เครื่องมือและทรัพยากรเหล่านี้ได้รับการออกแบบเพื่อช่วยให้คุณจัดการสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีได้อย่างอิสระ

การเขียนบันทึก

เขียนความคิดและความรู้สึกของท่านลงไว้ เพื่อทำความเข้าใจและจัดการกับอารมณ์ได้ดีขึ้น ซึ่งจะสามารถช่วยลดความเครียดและความสับสนทางจิตใจได้

Apps และแพลตฟอร์มด้านสุขภาพจิตฟรี

(แอปทั้งหมดเข้าติดต่อได้ทางอุปกรณ์ iOS & Android)

การยอมรับ

ขั้นตอนที่ 2

การยอมรับ

การยอมรับว่าการสนับสนุนอาจเป็นประโยชน์

ขั้นตอนที่สองคือการตระหนักว่าการต้องการการสนับสนุนไม่ใช่เรื่องผิด การขอความช่วยเหลือไม่ใช่สัญญาณของความอ่อนแอ แต่เป็นสัญญาณของความเข้มแข็ง สิ่งสำคัญคือต้องรู้ว่าเมื่อใดที่ต้องการความช่วยเหลือหรือคำแนะนำ และต้องรู้สึกสบายใจที่จะขอความช่วยเหลือ

ตัวอย่าง: “ท่านยอมรับว่าการขอความช่วยเหลือไม่ใช่เรื่องผิด ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยกับเพื่อน สมาชิกในครอบครัวหรือผู้เชี่ยวชาญ การได้รับการสนับสนุนถือเป็นขั้นตอนที่ดีต่อสุขภาพและเป็นขั้นตอนที่สำคัญ”

- **Black Dog Institute (สถาบันแบล็คด็อก) (ทุกวัย)**
เสนอเครื่องมือที่อิงตามการวิจัยรวมถึงโปรแกรม CBT การสนับสนุน การนอนหลับสำหรับวัยรุ่น การฝึกความยืดหยุ่นสำหรับเยาวชน และแหล่งข้อมูลสำหรับผู้ใหญ่ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา
<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/digital-tools-apps/>
- **Smiling Minds App (สไมลิงไมนด์ แอป) (อายุ 5+)**
แอปฝึกสติพร้อมการทำสมาธิแบบมีคำแนะนำสำหรับเด็ก วัยรุ่นและผู้ใหญ่ - ช่วยให้มีความรู้ การควบคุมอารมณ์และการจัดการความเครียด
www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app

การลงมือทำ

ขั้นตอนที่ 3

การลงมือทำ

การดำเนินการที่เป็นรูปธรรมเพื่อปรับปรุงความเป็นอยู่

ขั้นตอนที่สามคือการทำบางอย่างเพื่อปรับปรุงความเป็นอยู่ของท่าน ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับการพูดคุยกับใครบางคน การใช้เวลากับตัวเอง การดูแลตนเอง หรือการขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

จะมีบางครั้งที่เรารู้สึกติดขัด เหนื่อยล้า หรือขาดแรงจูงใจ ซึ่งนั่นก็เป็นเรื่องปกติ ในช่วงเวลาดังกล่าว แม้แต่ก้าวเล็กๆ เช่นการหาความช่วยเหลือจากใครสักคนหรือหยุดสักครู่ก็สามารถช่วยให้เรากลับมาในเส้นทางได้ การกระทำเล็กน้อยเหล่านี้ช่วยให้เราเดินหน้าได้ต่อไป แม้ว่าจะรู้สึกว่าได้ก้าวหน้ามาเพียงเล็กน้อยก็ตาม

- **Medibank Digital Tools (เครื่องมือเมดิแบงค์ดิจิทัล) (ทุกวัย)**
เพจนี้มีลิงค์ไปยังแอป โปรแกรม และแพลตฟอร์มด้านสุขภาพจิต ซึ่งออกแบบเพื่อสนับสนุนผู้คนทุกวัยและความต้องการ
www.medibank.com.au/health-support/mental-health/articles/digital-tools-for-mental-health/

เราาเริ่มต้นก้าวเดินตามขั้นตอนที่ท่านทำไปแล้ว และต้องจำว่าทุกความพยายามนั้นมีค่า ไม่ว่าสิ่งต่างๆ จะดูช้าแค่ไหน เรายังก้าวไปข้างหน้า เดือนแห่งสุขภาพจิตนี้เรามาดูแลสุขภาพของตัวเองและสนับสนุนซึ่งกันและกันไปพร้อมๆ กัน