

Підтримка для доглядальників

Ці служби надають безкоштовну підтримку, навчання та можливість спілкування для людей, які доглядають за особами з психічними розладами або іншими проблемами зі здоров'ям.

- **Carer Gateway (служба підтримки доглядальників)**
1800 422 737
пн–пт, 8:00–17:00
www.carergateway.gov.au
- **Family and Carer Mental Health Program (програма з психічного здоров'я для сімей і тих, хто здійснює догляд)**
www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/services/carers/Pages/support.aspx

Взаємопідтримка та онлайн-спільноти

- **Wayahead (групи підтримки для людей із тривожними станами)**
www.wayahead.org.au/anxiety-programs/support-group-locations/
- **Форуми Beyond Blue**
forums.beyondblue.org.au
- **Форуми SANE**
www.saneforums.org
- **Safe Havens (безпечні хаби)**
health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/Pages/safe-haven.aspx

Додаткова підтримка та ресурси

- **Каталог Wayahead**
Знайдіть служби підтримки та послуги у сфері психічного здоров'я по всьому штату Новий Південний Уельс (NSW).
www.directory.wayahead.org.au
- **Embrace Multicultural Mental Health (програма психічного здоров'я для мультикультурних спільнот)**
www.embracementalhealth.org.au
- **Національна комісія з психічного здоров'я**
www.mentalhealthcommission.gov.au/find-support

У разі термінової небезпеки

Якщо ви хвилюєтеся за свою безпеку або безпеку іншої людини — **зателефонуйте** за номером **000**.

Цілодобові служби підтримки 24/7

Ці гарячі лінії доступні цілодобово для невідкладної допомоги у кризових ситуаціях і питаннях психічного здоров'я.

- **Lifeline**
13 11 14
- **Suicide Call Back Service (Служба екстреної підтримки у разі суїцидальної кризи)**
1300 659 467
- **NSW Mental Health Line (Гаряча лінія психічного здоров'я)**
1800 011 511
- **Beyond Blue**
1300 22 46 36
- **13YARN**
13 92 76
Кризова допомога для аборигенів та мешканців островів Торресової протоки
- **Kids Helpline (гаряча лінія для дітей та молоді)**
1800 55 1800
- **Headspace (служба підтримки психічного здоров'я молоді)**
1800 650 890
- **SANE Australia (підтримка для людей із серйозними психічними розладами)**
1800 187 263
- **ADIS (цілодобова гаряча лінія з питань алкоголю та наркотиків)**
1800 250 015

Загальні гарячі лінії

(доступні в робочі години)

- **Wayahead**
1300 794 991
пн–пт, 9:00–17:00
Допомога у підборі відповідної служби психічного здоров'я в штаті Новий Південний Уельс (NSW)
- **QLife**
1800 184 527
щодня, 15:00–00:00
Підтримка та інформація для ЛГБТКІ+ спільноти

Професійна підтримка

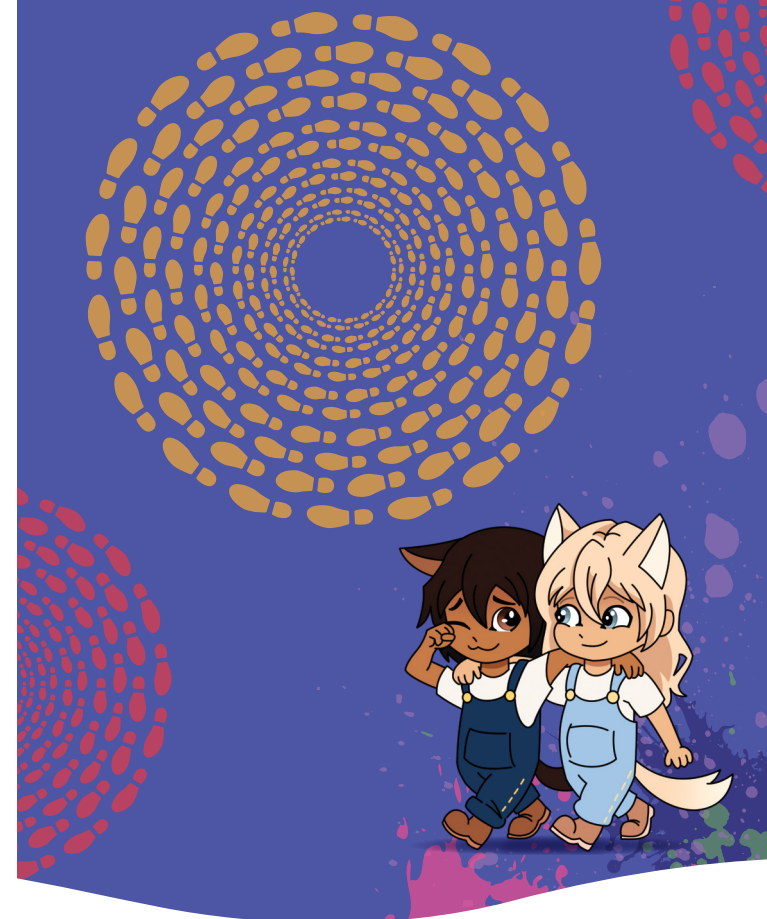
Якщо вам потрібна додаткова допомога, зверніться до свого сімейного лікаря (GP), щоб отримати індивідуальний план підтримки психічного здоров'я та направлення до спеціаліста з психічного здоров'я.

Taking Steps on Your Wellbeing Journey

Ukrainian

2025 р.
Місяць психічного
здоров'я

Крок за кроком до душевної рівноваги



Proudly funded by

Wayahead®



Усвідомлення

Визнання

Дія

Крок 1 УСВІДОМЛЕННЯ

Помітити, що щось змінилося

Перший крок — це помітити, що у вас щось змінилося: можливо, ви відчуваєтеся не так, як звичайно; помічаєте зміни у своїх думках або способі мислення; інакше проводите свій час чи день.

Приклад: «Ви починаєте відчувати, що щось не так — можливо, ви відчуваєтеся більше виснаженими або пригніченими, ніж зазвичай. Це перший крок до усвідомлення того, що варто звернути увагу на свій емоційний стан.»

Ці кроки є лише рекомендаціями або **корисними підказками** на шляху до вашого благополуччя. Досвід кожної людини — унікальний, і не існує єдиного «правильного» способу. Ви можете переходити між цими етапами так, як вам зручно.

Крок 2 ВИЗНАННЯ

Визнати, що підтримка може бути корисною

Другий крок – це усвідомити, що потреба у підтримці – це нормально. Просити про допомогу не є ознакою слабкості, а є проявом сили. Важливо вчасно визнати, що вам може знадобитися допомога або порада, і не боятися попросити про це.

Приклад: «Ви визнаєте, що звертатися по допомогу – це нормально. Незалежно від того, чи це розмова з другом, членом родини або фахівцем, отримати підтримку – це здоровий і важливий крок.»

Крок 3 ДІЯ

Вжити конкретних заходів, щоб покращити своє благополуччя

Третій крок – це дія, спрямована на покращення вашого психічного здоров'я. Це може бути розмова з кимось, час для себе, практика самопомогі або звернення до фахівця.

Можуть бути часи, коли ми відчуваємо, що застрягли, перевтомилися чи не маємо жодної мотивації – і це нормально. У такі моменти навіть **маленький крок**, як-от звернутися до когось або зупинитися на мить, може допомогти повернутися до рівноваги. Саме ці маленькі дії допомагають нам **рухатися вперед**, навіть коли важко побачити якісь результати.

Інструменти самопомогі

Ці інструменти та ресурси створені для того, щоб допомогти вам самостійно дбати про своє психічне здоров'я та благополуччя.

Ведення щоденника

Записуйте свої думки та почуття, щоб краще зрозуміти й опрацювати свої емоції. Це може допомогти зменшити стрес і впорядкувати хаос в голові.

Безкоштовні застосунки (Apps) та платформи для підтримки психічного здоров'я

(усі застосунки доступні на пристроях iOS та Android)

- **Black Dog Institute** (усі вікові категорії)
Пропонує науково обґрунтовані інструменти, зокрема: програми когнітивно-поведінкової терапії (CBT), підтримку сну для підлітків, тренінги з розвитку стійкості для молоді, ресурси для дорослих з інтелектуальними порушеннями.
<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/digital-tools-apps/>
- **Smiling Minds App** (від 5 років)
Застосунок з практиками усвідомленої присутності та медитаціями з озвученим супроводом для дітей, підлітків і дорослих – допомагає зосереджуватись, керувати емоціями та справлятися зі стресом.
www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app

- **Medibank Digital Tools** (усі вікові категорії)
Ця сторінка містить посилання на різноманітні цифрові застосунки, програми та платформи для підтримки психічного здоров'я, розроблені для людей різного віку та з різними потребами.
www.medibank.com.au/health-support/mental-health/articles/digital-tools-for-mental-health/

Цінуймо ті кроки, які ми вже зробили, і пам'ятаймо: кожне зусилля має значення. Не має значення, якщо здається, що цей рух повільний – **ми все одно рухаємося вперед**. У цей Місяць психічного здоров'я дбаймо про себе й підтримуймо одне одного на цьому шляху.