

Hỗ trợ cho Người chăm sóc

Các dịch vụ này cung cấp sự hỗ trợ, hướng dẫn, và kết nối miễn phí cho người chăm sóc cho người bị bệnh tâm thần hoặc các vấn đề sức khỏe khác.

- **Cửa ngõ cho Người chăm sóc**
1800 422 737
Giờ làm việc: 8 giờ sáng-5 giờ chiều, Thứ Hai-Thứ Sáu
www.carergateway.gov.au
- **Chương trình Sức khỏe Tâm thần cho Gia đình và Người chăm sóc**
www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/services/carers/Pages/support.aspx

Hỗ trợ cho Người đồng cảnh ngộ & Cộng đồng Trực tuyến

- **Nhóm Hỗ trợ khi Lo âu Wayahead**
www.wayahead.org.au/anxiety-programs/support-group-locations/
- **Diễn đàn Beyond Blue**
forums.beyondblue.org.au
- **Diễn đàn SANE**
www.saneforums.org
- **Nơi trú ẩn An toàn**
health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/Pages/safe-haven.aspx

Hỗ trợ & Tài nguyên Phụ trội

- **Danh bạ Wayahead**
Tìm các dịch vụ và hỗ trợ sức khỏe tâm thần trên khắp NSW
www.directory.wayahead.org.au
- **Chấp nhận Sức khỏe Tâm thần Đa văn hóa**
www.embracementalhealth.org.au
- **Ủy ban Sức khỏe Tâm thần Quốc gia**
www.mentalhealthcommission.gov.au/find-support

Khi có Lo ngại Khẩn cấp về An toàn

Nếu quý vị lo ngại về sự an toàn ngay trước mắt của chính mình hoặc của người khác, **gọi 000**.

Các Dịch vụ Hỗ trợ 24/7

Các đường dây trợ giúp này luôn có để hỗ trợ khẩn cấp về sức khỏe tâm thần và trong cơn khủng hoảng.

- **Đường dây Cứu hộ (Lifeline)**
13 11 14
- **Dịch vụ Gọi lại Ngăn ngừa Tự tử**
1300 659 467
- **Đường dây Sức khỏe Tâm thần NSW**
1800 011 511
- **Beyond Blue**
1300 22 46 36
- **13YARN**
13 92 76
Hỗ trợ trong cơn khủng hoảng, dành cho Thổ dân và Dân đảo Torres Strait
- **Đường dây Trợ giúp Trẻ em**
1800 55 1800
- **Headspace**
1800 650 890
- **SANE Úc châu**
1800 187 263
- **Dịch vụ Thông tin về Rượu bia và Ma túy (ADIS)**
1800 250 015

Đường dây Trợ giúp Tổng quát

(Có trong Giờ làm việc)

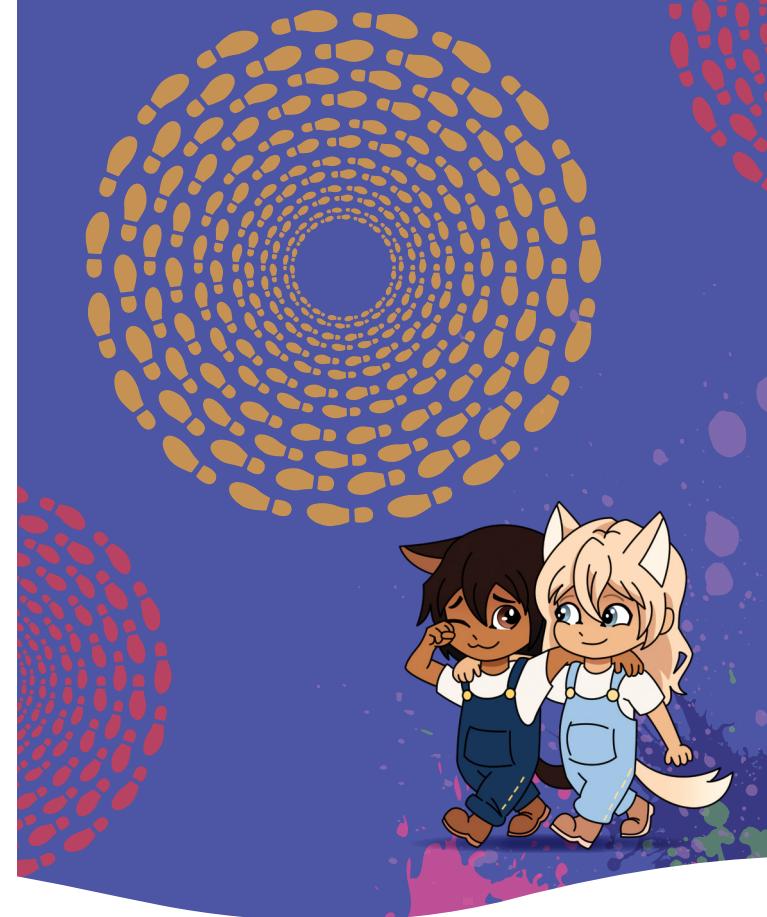
- **Wayahead**
1300 794 991
Giờ làm việc: 9 giờ sáng - 5 giờ chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu
Trợ giúp tìm dịch vụ sức khỏe tâm thần phù hợp ở NSW
- **QLife**
1800 184 527
Giờ làm việc: 3 giờ chiều - 12 giờ đêm, hàng ngày
Hỗ trợ và thông tin cho giới LGBTQI+

Hỗ trợ Chuyên môn

Nếu quý vị cần được trợ giúp thêm, hỏi bác sĩ gia đình để lập kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần và giới thiệu đến chuyên gia sức khỏe tâm thần.

2025
Tháng Sức khỏe Tâm thần

Quý vị Tiến Bước trên Con đường Hạnh phúc



Proudly funded by

Wayahead®



Nhận thức

Bước 1 NHẬN THỨC

Quý vị nhận thấy có gì thay đổi

Bước đầu tiên là quý vị nhận thấy có gì thay đổi, có thể quý vị cảm thấy mình khác với mọi khi, quý vị nhận thấy có sự khác biệt trong cách mình suy nghĩ hoặc về những gì mình nghĩ tới, quý vị nhận thấy có sự thay đổi trong cách mình dùng giờ giấc/ngày tháng của mình.

Ví dụ: “Quý vị bắt đầu cảm thấy có gì không ổn—có thể quý vị cảm thấy kiệt sức hoặc choáng ngợp hơn bình thường. Đây là bước đầu để nhận ra là quý vị cần chú ý đến cảm xúc của mình.”

Những bước này có mục đích gợi ý hoặc là **hướng dẫn hữu ích** để quý vị có thể xem xét cho sức khỏe của mình. Trải nghiệm của mỗi người mỗi khác, và không có duy nhất một cách nào “đúng” để tiến bước—quý vị có thể tiến lên giữa các giai đoạn này theo cách phù hợp nhất với mình.

Công cụ để Tự Trợ giúp

Các công cụ và tài nguyên này được lập ra để giúp quý vị tự lo liệu sức khỏe tinh thần và thể chất của mình.

Viết nhật ký

Ghi lại các ý nghĩ và cảm xúc của quý vị để hiểu rõ và kiểm soát các cảm xúc được tốt hơn. Như vậy có thể giúp quý vị bớt căng thẳng và rối loạn tinh thần.

Các Apps (ứng dụng) và Diễn đàn Miễn phí về Sức khỏe Tâm thần

(tất cả các ứng dụng đều có thể truy cập được từ các Máy iOS & Android)

Công nhận

Bước 2 CÔNG NHẬN

Nhận ra được hỗ trợ có thể hữu ích

Bước thứ hai là nhận ra được hỗ trợ là điều bình thường. Nhờ giúp không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối; mà là dấu hiệu của sức mạnh. Điều quan trọng là phải nhận ra khi nào quý vị cần được giúp đỡ hoặc hướng dẫn, và cảm thấy thoải mái khi nhờ.

Ví dụ: “Quý vị công nhận xin được giúp đỡ là điều bình thường. Dù nói với bạn bè, người nhà hay chuyên gia, thì việc được giúp đỡ là một bước tiến lành mạnh và quan trọng.”

- **Black Dog Institute (Viện Chó Mực)** (Mọi lứa tuổi)
Cung cấp các công cụ dựa trên nghiên cứu bao gồm các chương trình CBT, giúp thanh thiếu niên ngủ ngon, huấn luyện sự kiên cường cho thanh thiếu niên, và các nguồn lực dành cho người lớn bị khuyết tật trí tuệ.
<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/digital-tools-apps/>
- **Smiling Minds App (Ứng dụng Tinh thần Vui tươi)** (Từ 5 tuổi trở lên)
Ứng dụng cảm nhận với hướng dẫn về thiền định dành cho trẻ em, thanh thiếu niên, và người lớn—hỗ trợ sự tập trung, điều hòa cảm xúc, và kiểm soát sự căng thẳng.
www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app

Hành động

Bước 3 HÀNH ĐỘNG

Tiến bước vững chắc để cải thiện sức khỏe của quý vị

Bước thứ ba là làm điều gì để cải thiện sức khỏe của quý vị. Đây có thể gồm có việc nói chuyện với người khác, dành thời gian cho mình, tự chăm sóc cho mình, hoặc tìm trợ giúp chuyên môn.

Sẽ có những lúc chúng ta cảm thấy bị bế tắc, choáng ngợp, hoặc mất hứng thú —và như vậy không sao. Trong những lúc đó, ngay cả **một bước nhỏ**, như liên lạc với ai hoặc nghỉ ngơi một chút, cũng có thể giúp chúng ta trở lại đúng hướng. Những hành động nhỏ này giúp chúng ta **tiếp tục tiến bước**, ngay cả khi chúng ta cảm thấy không tiến triển nhiều.

- **Medibank Digital Tools (Công cụ Kỹ thuật số Medibank)** (Mọi lứa tuổi)
Trang này cung cấp liên kết đến nhiều ứng dụng, chương trình, và diễn đàn về sức khỏe tâm thần kỹ thuật số, được thiết lập để hỗ trợ mọi người thuộc mọi lứa tuổi và nhu cầu.
www.medibank.com.au/health-support/mental-health/articles/digital-tools-for-mental-health/

Hãy cùng nắm lấy những bước mà chúng ta đã đi và nhớ là mọi nỗ lực đều có giá trị. Dù thấy có vẻ chậm chạp ra sao, **chúng ta vẫn đang tiến bước**. Trong tháng Sức khỏe Tâm thần này, chúng ta hãy tiếp tục chăm sóc sức khỏe của mình và hỗ trợ nhau tiến bước.