

## Другие виды поддержки



### Группы поддержки по вопросам тревожности Wayahead

<https://understandinganxiety.wayahead.org.au/support-group-locations/>



### One Door Mental Health Support Groups (группы поддержки психического здоровья)

<https://www.onedoor.org.au/support-groups>

## Общественные группы



### Форумы SANE

<https://saneforums.org/>



### Meetup

Социальные и общественные группы  
<https://www.meetup.com>

Помните, что самое важное — просто быть рядом с данным человеком; вы не должны ставить диагнозы — просто выслушайте и поддержите его.

## Телефоны доверия

### Wayahead 1300 794 991

с 9:00 до 17:00 с понедельника по пятницу  
Поможет найти подходящую для вас службу в Новом Южном Уэльсе

### Lifeline (Линия жизни) 13 11 14

24/7 - поддержка для тех, у кого личный кризис

### Kids Helpline (Детская линия помощи) 1800 55 1800

Телефонная и онлайн-служба консультаций для лиц в возрасте от 5 до 25 лет

### Beyond Blue 1300 22 46 36

24/7 - поддержка психического здоровья

### QLife 1800 184 527

Поддержка LGBTQI+ (ЛГБТКИ+) с 15:00 до 24:00 ежедневно

### SANE Australia 1800 187 263

Поддержка людей или друзей/семьи человека со сложными психическими заболеваниями

### Griefline (Линия скорби) 1300 845 745

Поддержка людей, переживающих горе и утрату, с 8:00 до 20:00: 7 дней по AEST (австралийскому восточному стандартному времени)

### Suicide Call Back Service

### (Служба обратного вызова по вопросам самоубийства) 1300 659 467

24/7 - консультирование людей, испытывающих суицидальные мысли, и их попечителей, а также тех, кто кого-то потерял

### NSW Mental Health Line

### (Линия психического здоровья Нового Южного Уэльса) 1800 011 511

24/7 - линия для получения информации о психическом здоровье и приеме в больницы



Дисклеймер (Отказ от ответственности) - люди сложны, и каждая ситуация индивидуальна. Эти рекомендации носят общий характер, но они, возможно, помогут вам начать разговор с кем-то, кто вам небезразличен.

Let's talk about how to be a Mental Health Ally

Russian

2024 Mental Health Month

## Давайте поговорим о том, как стать союзником в области психического здоровья...



Wayahead®

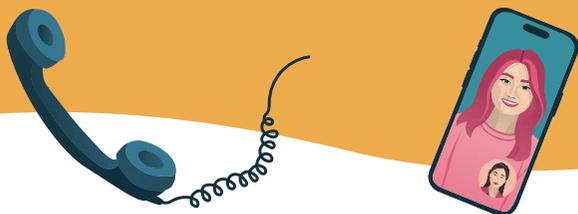
Proudly funded by  
NSW  
GOVERNMENT

Activate  
work-life balance

MENTAL  
HEALTH  
MONTH  
OCTOBER

01.

## Свяжитесь



Свяжитесь с людьми и пообщайтесь с ними. Если вы заметили изменение в поведении людей, найдите время, чтобы поговорить со своими людьми. Вы можете связаться, встретившись на прогулке, за чашечкой кофе/чая или ради общего интереса, который вы оба разделяете.

Один из способов связаться с человеком — это отправить ему СМС или позвонить.

Когда вы свяжитесь, задайте такие вопросы, как:

- Как дела?
- Я заметил/а, что ты не в себе, хочешь поболтать?
- Есть ли у тебя на уме что-то, о чем ты хотел бы поговорить?

Если данный человек отклонит ваше приглашение (не принимайте это на свой счет — он, возможно, не готов к общению), не забывайте продолжать связываться с ним и поощрять общение с его семьей, друзьями и сообществом.

02.

## Внимательно слушайте



Если кто-то испытывает огорчение/стресс, общение может быть затруднено, а время, потраченное на то, чтобы выслушать и понять, освобождает место для разнообразного опыта и не добавляет напряжения к разговору.

Практикуйте активное слушание, в том числе внимательность к невербальному общению. Не планируйте, что вы собираетесь сказать дальше, и не навязывайте свое мнение или решения, просто слушайте.

- Оставляйте много времени для ответов (не вмешивайтесь/не перебивайте) и позволяйте людям писать/составлять СМС, если они предпочитают это делать.
- Практикуйтесь слушать, чтобы понять, а не реагировать, и задавайте вопросы, чтобы уточнить, если вам это нужно.
- Может быть полезно повторять что-то людям, чтобы убедиться, что вы понимаете, о чем они говорят, и подтверждаете ценность их опыта.



03.

## Постоянная поддержка



Если вы беспокоитесь о ком-то, важно регулярно связываться с этим человеком или, если вы не самый подходящий человек для этого, тогда лучшим вариантом может быть контакт с кем-то из более близких к нему людей. Если можете, назначьте другое время для личного общения или совместного занятия.



## Профессиональная помощь

Если вы считаете, что этому человеку может потребоваться дополнительная помощь, предложите ему обратиться к своему терапевту (GP), чтобы получить план оказания психиатрической помощи и направление к специалисту в области психического здоровья.