

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 người bị bệnh tâm thần hoặc các vấn đề sức khỏe khác.

Cổng thông tin cho Người chăm sóc

1800 422 737

8 giờ sáng–5 giờ chiều, Thứ Hai–Thứ Sáu
carergateway.gov.au

Hỗ trợ Người đồng cảnh ngộ & Cộng đồng Trực tuyến

Danh mục Wayahead

Tìm các dịch vụ và hỗ trợ sức khỏe tâm thần trên khắp NSW
directory.wayahead.org.au

Các Nhóm Trợ giúp về Lo âu Wayahead

wayahead.org.au/anxiety-programs/

Diễn đàn Beyond Blue

forums.beyondblue.org.au

Hỗ trợ trực tuyến headspace

headspace.org.au/online-and-phone-support/

Diễn đàn SANE

saneforums.org

Safe Havens (Nơi trú ẩn An toàn)

health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/

Đón nhận Sức khỏe Tâm thần Đa văn hóa

embracementalhealth.org.au

Ủy ban Sức khỏe Tâm thần Quốc gia

mentalhealthcommission.gov.au/find-support

Tìm hiểu
thêm tại đây



Khi Lo ngại Cấp bách về An toàn

Nếu quý vị lo lắng cho sự an toàn trước mắt của chính mình hoặc của người khác **gọi số 000**.

Các Dịch vụ Trợ giúp Miễn phí 24/7

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

Lifeline (Đường dây Cứu hộ)

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

(Trợ giúp trong cơn khủng hoảng cho Thổ dân và Dân đảo Torres Strait)

Đường dây Trợ giúp Trẻ em

1800 55 1800

Dịch vụ Thông tin về Rượu bia và Ma túy (ADIS)

1800 250 015

Các Đường dây Trợ giúp Miễn phí khác

Wayahead

1300 794 991

(giúp tìm dịch vụ sức khỏe tâm thần phù hợp tại NSW)
9 giờ sáng–5 giờ chiều, Thứ Hai–Thứ Sáu

headspace

1800 650 890

3 giờ chiều–10 giờ tối, 7 ngày trong tuần

SANE Australia

1800 187 263

10 giờ sáng–8 giờ tối, Thứ Hai–Thứ Sáu

Đường dây nóng Nhân chứng Chiến tranh

1800 845 198

9 giờ sáng–8 giờ tối, Thứ Hai–Thứ Sáu

QLife

1800 184 527

3 giờ chiều–9 giờ tối, 7 ngày trong tuần

Trợ giúp Chuyên môn

Nếu quý vị cần được trợ giúp thêm, hãy **nói với bác sĩ gia đình** để lập Kế hoạch Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần và được giới thiệu đến chuyên gia sức khỏe tâm thần.

Vietnamese

Mental Health Month 2026

A little
Connection
goes a long way

Tháng Sức khỏe Tâm
thần năm 2026

Một chút
Kết nối
tạo nên nhiều khác biệt



Wayahead Mental Health
Association NSW

Proudly funded by
NSW
GOVERNMENT

Chủ đề của Tháng Sức khỏe Tâm thần năm nay là **Một chút Kết nối Tạo nên Nhiều Khác biệt**, nêu rõ những khoảnh khắc kết nối hàng ngày có thể trợ giúp cho sức khỏe tâm thần của chúng ta ra sao.

Kết nối có thể theo nhiều hình thức – dù là với người khác, với thế giới quanh mình, hay với chính mình.

Nghiên cứu cho thấy cảm giác được kết nối có thể giúp giảm căng thẳng, tăng cân bằng cảm xúc, và giúp chúng ta dễ thích ứng hơn với những thử thách trong cuộc sống.

Dành thời gian cho riêng mình cũng có thể trợ giúp an sinh cho chúng ta. Chọn một khoảnh khắc yên tĩnh cho chính mình có thể giúp chúng ta phục hồi, suy ngẫm, và cảm thấy vững chãi. Tuy nhiên, khi không muốn ở một mình hoặc khi quá lâu thì có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của chúng ta.

Những trở ngại về sức khỏe tâm thần, áp lực của chi phí sinh hoạt, và các trở ngại như khả năng tiếp cận, giờ giấc, hoặc bị kỳ thị đôi khi có thể khiến khó kết nối hơn. Vào những lúc này, bắt đầu với những khoảnh khắc ngắn và có thể kiểm soát được có thể giúp chúng ta từ từ xây dựng cảm giác kết nối, theo cách phù hợp với cuộc sống và hoàn cảnh của chúng ta.

Chủ đề này khuyến khích mọi người chú ý đến loại kết nối nào khiến họ cảm thấy được hỗ trợ nhiều nhất

–dù là với người khác, nơi chốn, thói quen, hay những khoảnh khắc giúp quý vị cảm thấy vững chãi, bởi vì tất cả những kết nối nhỏ đều thực sự quan trọng.

What can
Connection
look like?

Kết nối
có thể biểu hiện ra sao?



Liên lạc một dịch vụ hoặc người đáng tin cậy để được thông tin hoặc hỗ trợ.



Tham gia một cộng đồng trực tuyến hoặc diễn đàn về một chủ đề mà quý quan tâm.



Trò chuyện với hàng xóm, nhân viên thu ngân, nhân viên hỗ trợ, người bán cà phê, bạn học, hoặc đồng nghiệp trong công việc hàng ngày.



Kết nối với văn hóa qua ngôn ngữ, đất đai, ẩm thực, âm nhạc, câu chuyện, nghệ thuật, hoặc các bậc Cao niên.

Dành thời gian ở một nơi công cộng hoặc quen thuộc, chẳng hạn như thư viện, công viên, hoặc quán cà phê tại địa phương – với gia đình, bạn bè, thú cưng, hoặc một mình.



Tham gia vào một sinh hoạt hoặc sở thích mà quý vị cảm thấy thoải mái và dễ làm, dù chỉ trong thời gian ngắn.



Chú ý và quý trọng những giao tiếp nhỏ trong cuộc sống hàng ngày, chẳng hạn như chào hỏi hoặc nụ cười thân thiện, một khuôn mặt quen thuộc, hoặc khoảnh khắc khiến quý vị bật cười.



Tạo những thói quen nhỏ giúp quý vị kết nối với chính mình như viết nhật ký, tu chánh niệm, cầu nguyện, hoặc dành thời gian hòa mình với thiên nhiên.



Việc nhỏ nào giúp quý vị cảm thấy kết nối hơn?



Lắng nghe thật kỹ khi trò chuyện để cố gắng thực sự hiểu quan điểm của người khác.