

Các hỗ trợ khác



Wayahead Nhóm Hỗ trợ Chống Lo âu
<https://understandinganxiety.wayahead.org.au/support-group-locations/>



One Door Mental Health Support Groups (Nhóm Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần tại Một chỗ)
<https://www.onedoor.org.au/support-groups>

Các nhóm Cộng đồng



Diễn đàn SANE
<https://saneforums.org/>



Gặp gỡ
Các nhóm xã hội và cộng đồng
<https://www.meetup.com>

Hãy nhớ điều quan trọng nhất là chỉ cần ở bên ai đó, quý vị không ở đó để chẩn đoán - chỉ cần lắng nghe và hỗ trợ cho họ.

Các đường dây trợ giúp

Wayahead 1300 794 991
9 giờ sáng - 5 giờ chiều, Thứ Hai - Thứ Sáu
Giúp tìm dịch vụ phù hợp cho quý vị ở NSW

Lifeline (Đường dây Cứu hộ) 13 11 14
Hỗ trợ 24/7 cho người bị khủng hoảng cá nhân

Kids Helpline (Đường dây Trợ giúp Trẻ em)
1800 55 1800
Tư vấn qua điện thoại và trực tuyến cho người từ 5 - 25 tuổi

Beyond Blue 1300 22 46 36
Hỗ trợ sức khỏe tâm thần 24/7

QLife 1800 184 527
LGBTQI+ hỗ trợ từ 3 giờ chiều đến 12 giờ sáng mỗi ngày

SANE Australia 1800 187 263
Hỗ trợ cho người, hoặc bạn bè/gia đình của họ, có vấn đề sức khỏe tâm thần phức tạp

Griefline (Đường dây Thương tiếcm)
1300 845 745
Hỗ trợ người đang bị đau buồn và mất mát, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối: 7 ngày AEST

Suicide Call Back Service (Dịch vụ Gọi lại Ngăn ngừa Tự tử)
1300 659 467
Tư vấn 24/7 cho người cảm thấy muốn tự tử và người chăm sóc cho họ, cũng như cho người đã mất người thân

NSW Mental Health Line (Đường dây Sức khỏe Tâm thần NSW)
1800 011 511
Đường dây 24/7 cung cấp thông tin về sức khỏe tâm thần và nhập viện



Miễn trừ trách nhiệm - Con người rất phức tạp, và mọi tình huống đều khác nhau, đây là một số lời khuyên tổng quát có thể giúp quý vị bắt đầu trò chuyện với người mà quý vị quan tâm.

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

2024 Mental Health Month

Chúng ta hãy nói về cách làm người Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần...



Wayahead®

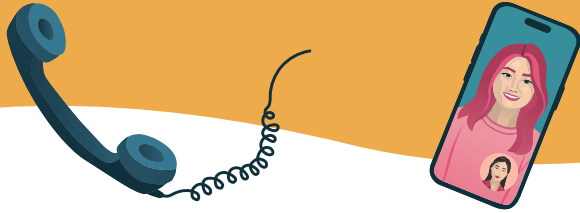
Proudly funded by
NSW GOVERNMENT

Activate
WORKING TOGETHER

MENTAL HEALTH MONTH
OCTOBER

01.

Kết nối



Hãy vươn ra và xem chừng mọi người, nếu quý vị thấy có ai thay đổi hành vi thì hãy dành thời giờ để xem chừng người đó. Quý vị có thể kết nối bằng cách gặp nhau để đi dạo, uống trà/cà phê hoặc làm một việc mà cả hai đều thích.

Một cách để quý vị có thể tiếp xúc là gửi tin nhắn hoặc gọi điện thoại cho họ.

Khi quý vị đã kết nối được, hãy hỏi những câu như:

- Hồi này bạn ra sao?
- Tôi nhận thấy bạn hơi khác, bạn có muốn tâm sự không?
- Bạn có ý nghĩ gì và muốn nói ra không?

Nếu họ từ chối lời mời của quý vị (đừng mất lòng - có thể họ chưa sẵn sàng nói chuyện), hãy nhớ tiếp tục xem chừng họ và khuyến khích họ kết nối với gia đình, bạn bè và cộng đồng của họ.

02.

Chăm chú Lắng nghe



Nếu ai đang đau buồn thì có thể khó giao tiếp, việc dành thì giờ để lắng nghe và thông cảm sẽ tạo chỗ cho nhiều trải nghiệm khác nhau, và không tạo thêm áp lực trong cuộc trò chuyện.

Thực hành chủ động lắng nghe, kể cả việc chú ý đến sự truyền đạt không qua ngôn ngữ - Đừng bắt đầu nghĩ đến việc quý vị sẽ nói những gì, và đừng áp đặt ý kiến hoặc giải pháp của mình, chỉ cần lắng nghe.

- Dành nhiều thời gian cho họ trả lời (đừng ngắt lời) và để người đó viết/ nhắn tin nếu họ muốn
- Tập lắng nghe để hiểu, không phải để phản ứng, và hỏi cho rõ nếu cần
- Có thể hữu ích nếu nhắc lại điều gì với người đó để bảo đảm quý vị hiểu họ đang nói gì, và xác định trải nghiệm của họ.



03.

Hỗ trợ Liên tục



Nếu quý vị lo ngại về người nào, điều quan trọng là phải thường xuyên xem chừng lại với họ, hoặc nếu quý vị không phải là người thích hợp nhất để làm việc này thì cách tốt hơn là nhờ ai gần gũi với họ hơn làm công việc xem chừng này. Nếu được, quý vị hãy hẹn lúc khác để gặp mặt trực tiếp hoặc làm một sinh hoạt chung.



Trợ giúp chuyên nghiệp

Nếu quý vị nghĩ họ có thể cần được trợ giúp thêm, hãy khuyến khích họ đến gặp bác sĩ gia đình để tạo một kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần và được giới thiệu đến gặp chuyên gia sức khỏe tâm thần.