

# Hãy quan tâm chăm sóc sức khỏe tâm thần và đời sống hạnh phúc của quý vị



## Tài liệu hướng dẫn cho các dịch vụ hỗ trợ

**phn**  
NORTH WESTERN  
MELBOURNE

An Australian Government Initiative

Để tìm hiểu các dịch vụ địa phương MỚI,  
hãy truy cập trang web  
[nwmpn.org.au/mymentalhealth](http://nwmpn.org.au/mymentalhealth)

Hoặc gọi đến bộ phận HeadtoHelp theo số  
**1800 595 212** để tìm nguồn hỗ trợ sức khỏe  
tâm thần tốt nhất cho quý vị.

# Thế nào là sức khỏe tâm thần và đời sống hạnh phúc?

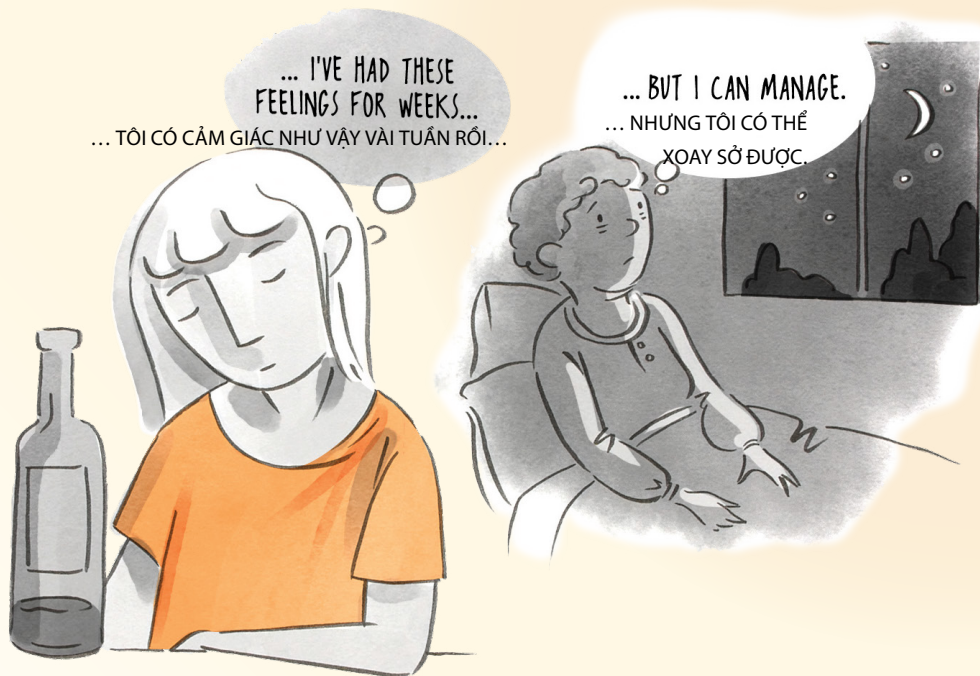
Sức khỏe tâm thần và đời sống hạnh phúc ảnh hưởng đến cách quý vị suy nghĩ, cảm nhận và hành xử trong cuộc sống hàng ngày. Ngoài ra, nó cũng ảnh hưởng đến khả năng đối phó với căng thẳng của quý vị, vượt qua thử thách, xây dựng mối quan hệ và phục hồi sau những trở ngại và khó khăn trong cuộc sống.

Sức khỏe tâm thần đóng vai trò quan trọng trong mỗi giai đoạn của cuộc đời, từ thời thơ ấu, phát triển và trưởng thành.



## Quý vị có lo lắng về sức khỏe tâm thần của bản thân hoặc của người mà quý vị đang chăm sóc không?

Nếu quý vị đang có cảm giác không giống như tâm trạng thường ngày của mình hoặc cảm thấy có điều gì đó không ổn thì có thể sức khỏe tâm thần hoặc đời sống hạnh phúc của quý vị không tốt như vốn dĩ của nó. Tình trạng này xảy ra phổ biến hơn so với suy nghĩ của chúng ta. Gần một nửa dân số sinh sống ở Úc có thể gặp phải loại bệnh tâm thần nào đó trong suốt cuộc đời, và nó có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai, ở bất kỳ độ tuổi nào.



## Các dấu hiệu cho thấy sức khỏe tâm thần và đời sống hạnh phúc của quý vị có thể đang không ở tình trạng tốt nhất

- Cảm giác sợ hãi, lo âu, hoảng loạn hoặc khó chịu, một số người gặp các triệu chứng trên cơ thể như đổ mồ hôi, tim đập nhanh và khó thở ở nhịp sinh hoạt bình thường.
- Cảm thấy buồn, thiếu năng lượng và động lực
- Không tìm thấy niềm vui trong những việc mà quý vị thường hay thích thú
- Cảm giác tuyệt vọng, bi quan về tương lai, muốn từ bỏ
- Dễ cáu hoặc tức giận, thậm chí có thể gây sự với ai đó
- Không muốn tiếp xúc mọi người và tránh xa các hoạt động, đội nhóm
- Cảm thấy cô đơn
- Ngủ không đều độ, rất nhiều hoặc rất ít
- Ăn không đều độ, rất nhiều hoặc rất ít
- Uống rất nhiều bia rượu hoặc sử dụng nhiều chất kích thích để vượt qua tình trạng đang đối mặt.

Ai trong chúng ta đều sẽ trải qua những thăng trầm trong cuộc sống. Có những thời điểm chúng ta cảm thấy thật khó để vượt qua và cảm giác này có thể ảnh hưởng đến hành vi của chúng ta. Tuy nhiên, nếu tình trạng này vẫn tiếp tục kéo dài, việc tìm kiếm sự giúp đỡ càng sớm càng tốt là điều vô cùng cần thiết.



**Bước đầu tiên thường bao giờ cũng là khó nhất, tuy nhiên, có được sự giúp đỡ là vô cùng quan trọng.**



Một số người có thể gặp các triệu chứng nghiêm trọng hơn.

- Cư xử theo cách rất khác thường hoặc bất thường
- Nhìn hoặc nghe điều gì đó nhưng tâm trí không thật sự ở đó
- Tự làm tổn thương chính bản thân họ hoặc nghĩ đến việc kết liễu cuộc đời
- Có những suy nghĩ làm hại người khác

**Nếu quý vị hoặc người mà quý vị đang chăm sóc gặp phải một trong những triệu chứng nghiêm trọng này, quý vị phải tìm kiếm sự giúp đỡ càng sớm càng tốt.**

Tín hiệu lạc quan là có rất nhiều nguồn hỗ trợ dành cho quý vị hoặc người mà quý vị chăm sóc.

Tài liệu hướng dẫn này có thể cung cấp cho quý vị thông tin về cách thức và địa điểm để tìm thấy nguồn hỗ trợ cần thiết.

### **Các dịch vụ địa phương và nguồn hỗ trợ trực tuyến**

Quý vị có thể tìm thấy nhiều dịch vụ địa phương và nguồn hỗ trợ trực tuyến. Trang web của NWMPHN là một nơi đáng tin cậy để bắt đầu tìm kiếm sự giúp đỡ phù hợp với quý vị.

Các dịch vụ này được sắp xếp theo nhóm nhằm giúp quý vị dễ dàng tìm thấy dịch vụ mà mình cần. Tất cả những dịch vụ này dành cho tất cả mọi người; mọi gia đình, thanh thiếu niên, nam giới, cộng đồng LGBTIQ, thổ dân và người dân đảo Torres Strait, những người xuất thân từ các nền văn hóa khác nhau, những người tị nạn, những người xin tị nạn và những người chăm sóc.

### **[Truy cập nwmphn.org.au/mymentalhealth](https://nwmphn.org.au/mymentalhealth)**

North Western Melbourne Primary Health Network cung cấp nhiều dịch vụ miễn phí về chăm sóc sức khỏe tâm thần và đời sống hạnh phúc dành cho thành viên trong cộng đồng cần đến nguồn hỗ trợ này nhất.

**i** Để tìm hiểu thêm thông tin về các loại hình dịch vụ cung cấp (chủ yếu khi có giấy giới thiệu của bác sĩ đa khoa), vui lòng truy cập trang web **[nwmphn.org.au/system-of-care](https://nwmphn.org.au/system-of-care)**

# Quý vị đang cảm thấy như thế nào?

Tôi đang trải qua những cảm giác này hoặc lo âu nhiều tuần nay, tuy nhiên, tôi vẫn có thể kiểm soát được cuộc sống hàng ngày của mình.



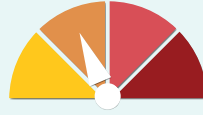
**Tìm nguồn hỗ trợ phù hợp với quý vị**

## **Giúp bản thân tự vượt qua**

Tạo thói quen đi ngủ đều đặn, ăn uống lành mạnh và tập thể dục thường xuyên. Tất cả những thói quen này được cho là sẽ ảnh hưởng tích cực đến đời sống hạnh phúc của quý vị.

Dành thời gian cho các hoạt động mà quý vị yêu thích hoặc cảm thấy thư giãn như đọc sách, nghe nhạc hoặc làm điều gì đó sáng tạo.

Việc kết nối với bạn bè, gia đình và cộng đồng cũng góp phần cải thiện tinh thần của quý vị. Cân nhắc tham gia hoạt động tình nguyện nếu quý vị còn thời gian rảnh.



## Tâm sự với người mà quý vị tin tưởng

Cách tốt nhất để bắt đầu là quý vị nên tâm sự về cảm giác và lo lắng của mình với người mà quý vị tin tưởng: đó có thể là một người bạn, thành viên gia đình, giáo viên hoặc đồng nghiệp.

## Hỗ trợ trực tuyến

Có nhiều loại hình dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần trực tuyến mà quý vị có thể sử dụng - nếu nó phù hợp với hoàn cảnh của quý vị. Ngoài ra, còn có các lựa chọn khác như các nguồn thông tin và chương trình trực tuyến, trên ứng dụng di động mà quý vị có thể tiếp cận.

## Dịch vụ tư vấn

Quý vị có thể nói chuyện với chuyên gia tư vấn đã qua đào tạo. Dịch vụ tư vấn có thể được thực hiện qua điện thoại, trò chuyện trực tuyến, tại cơ sở dịch vụ y tế cộng đồng của địa phương quý vị hoặc dưới hình thức dịch vụ tư vấn riêng.

## Hỗ trợ từ những người cùng hoàn cảnh

Việc trò chuyện với những người trải qua các vấn đề sức tâm thần và đời sống hạnh phúc có thể giúp ích cho quý vị. Có nhiều diễn đàn trực tuyến và các nhóm có thể hỗ trợ quý vị. Quý vị có thể tìm hiểu thêm thông tin tại [nwmphn.org.au/](http://nwmphn.org.au/) [mymentalhealth](http://mymentalhealth)

## Có thể tìm kiếm sự trợ giúp ở đâu

### GP

GP của quý vị (bác sĩ đa khoa) là nơi đáng tin cậy để bắt đầu tìm sự giúp đỡ. Họ có thể hỗ trợ quý vị tự chăm sóc bản thân, tìm nguồn hỗ trợ khác và đưa ra lời khuyên. Hãy đặt lịch hẹn với bác sĩ đa khoa với thời lượng dài để quý vị có thể dễ dàng trao đổi về cảm giác cũng như các mối quan ngại của mình.

### CAREinMIND™ Wellbeing Support Service

Cung cấp dịch vụ tư vấn trực tuyến 24/7 và tư vấn qua điện thoại cho những ai sinh sống, làm việc hoặc học tập tại các vùng ngoại ô phía bắc, miền trung và phía tây Melbourne. Gọi số **1300 096 269** truy cập [careinmind.com.au](http://careinmind.com.au)

### HeadtoHelp

Chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần đã qua đào tạo của chúng tôi sẽ tiếp nhận cuộc gọi của quý vị và tìm kiếm các dịch vụ và nguồn hỗ trợ tốt nhất dành cho quý vị. Gọi đến số **1800 595 212** hoặc truy cập trang web [headtohelp.org.au](http://headtohelp.org.au)

### Head to Health

Trang web của Head to Health liệt kê rất nhiều nguồn hỗ trợ trực tuyến. Truy cập [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au)

### Health Directories

Quý vị có thể tìm thấy các dịch vụ tư vấn và y tế cộng đồng gần vị trí của mình bằng cách truy cập trang web [healthdirect.gov.au](http://healthdirect.gov.au)

### Employee Assistance

Nếu quý vị đang đi làm, quý vị có thể tiếp cận chương trình hỗ trợ nhân viên (Employee Assistance Program) tại nơi làm việc của mình - hãy trao đổi với công ty để tìm nguồn hỗ trợ.

# Quý vị đang cảm thấy như thế nào?

Cảm giác và triệu chứng của tôi ngày càng nghiêm trọng và ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của tôi. Tôi cảm thấy không muốn duy trì nhịp sống thường ngày của mình, đi làm, đi học hoặc tận hưởng những điều trước đây khiến tôi hạnh phúc



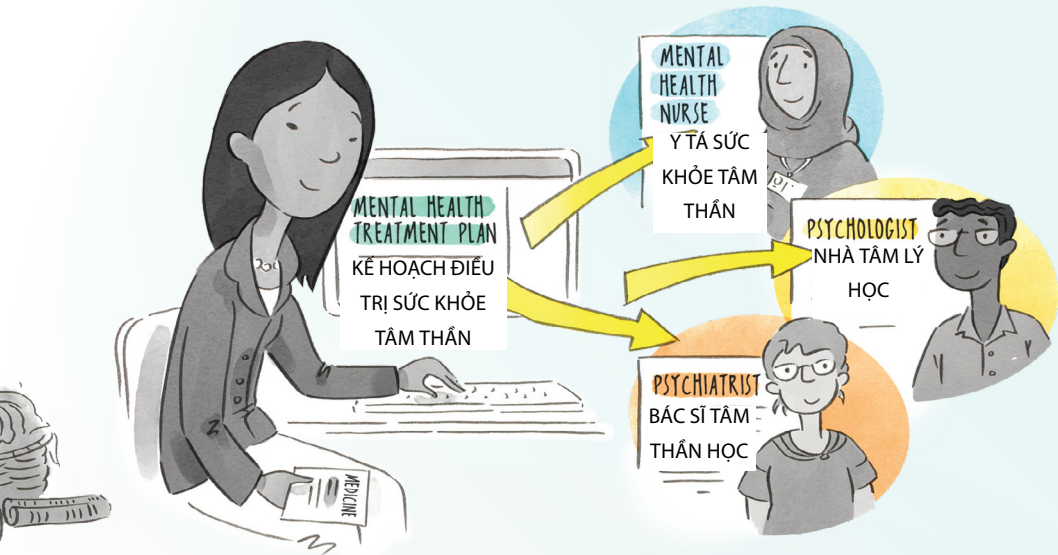
## GP

GP của quý vị có thể hỗ trợ và tư vấn cho quý vị. Họ sẽ giúp quý vị xây dựng phương án điều trị sức khỏe tâm thần, kê đơn thuốc hoặc giới thiệu quý vị đến một chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần.

Hãy đặt lịch hẹn với bác sĩ đa khoa với thời lượng dài để quý vị có thể dễ dàng trao đổi về cảm giác cũng như các mối quan ngại của mình.

**Tìm nguồn hỗ trợ phù hợp với quý vị**





## Giới thiệu dịch vụ tư vấn

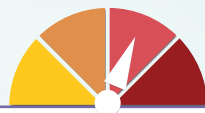
GP của quý vị có thể giới thiệu bạn đến một số chuyên gia về sức khỏe tâm thần miễn phí hoặc chi phí thấp như bác sĩ tâm lý hoặc nhân viên xã hội về sức khỏe tâm thần.

## Bác sĩ tâm lý

GP của quý vị cũng có thể giới thiệu quý vị đến gặp bác sĩ tâm thần - bác sĩ chuyên khoa về sức khỏe tâm thần và có thể hỗ trợ quý vị trong việc lên phương án quản lý để phục hồi.

## Dịch vụ tư nhân

Nếu muốn được hỗ trợ bởi bác sĩ tâm lý hoặc chuyên gia sức khỏe tâm thần riêng, quý vị không cần phải sự giới thiệu của GP. Tuy nhiên, nếu quý vị điều trị với GP của mình, quý vị có đủ điều kiện để lên phương án điều trị sức khỏe tâm thần với các cuộc thăm khám được Medicare trợ cấp.



## Có thể tìm kiếm sự trợ giúp ở đâu

### HeadtoHelp

Chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần đã qua đào tạo của chúng tôi sẽ tiếp nhận cuộc gọi của quý vị và tìm kiếm các dịch vụ và nguồn hỗ trợ tốt nhất dành cho quý vị.

Có thể giới thiệu quý vị dịch vụ sẵn có, hoặc nếu phù hợp, sẽ kết nối quý vị đến một trong những trung tâm HeadtoHelp của địa phương.

Gọi số 1800 595 212 hoặc truy cập [HeadtoHelp.org.au](http://HeadtoHelp.org.au)

Đây không phải là dịch vụ ứng phó với khủng hoảng.

### Chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần

Quý vị có thể tìm chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần trong khu vực của mình bằng cách sử dụng tính năng tìm kiếm dịch vụ Healthdirect [healthdirect.gov.au](http://healthdirect.gov.au)

# Quý vị đang cảm thấy như thế nào?

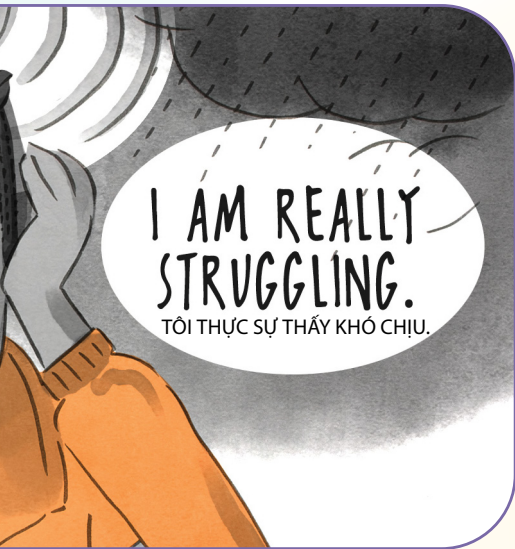
Triệu chứng của tôi khá nghiêm trọng. Thật sự tôi đang phải vật lộn với cuộc sống và cần sự trợ giúp khẩn cấp.



## Tìm nguồn hỗ trợ phù hợp với quý vị

### Dịch vụ hỗ trợ tâm lý

Tư vấn tâm lý có thể là biện pháp hữu hiệu cho những người mắc bệnh tâm thần nặng. Cách hỗ trợ thiết thực là giúp người bệnh xác định rõ các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần như đời sống xã hội, tiền bạc, nhà cửa hoặc các vấn đề về tình trạng thể chất. GP của quý vị có thể giới thiệu cho quý vị những dịch vụ này.



## Dịch vụ sức khỏe tâm thần chuyên khoa

Cung cấp các dịch vụ sức khỏe tâm thần chuyên khoa để hỗ trợ những người bị ảnh hưởng nghiêm trọng bởi bệnh lý tâm thần của họ. Dịch vụ này cung cấp cả đánh giá và điều trị khẩn cấp và có kế hoạch trong dịch vụ cộng đồng hoặc tại bệnh viện.

Nếu quý vị có nhu cầu cấp thiết, hãy liên hệ trực tiếp với các dịch vụ sức khỏe tâm thần chuyên khoa hoặc GP của quý vị có thể hỗ trợ cho quý vị.



## Tìm kiếm trợ giúp khẩn cấp ở đâu

### Dịch vụ sức khỏe tâm thần chuyên khoa

Dịch vụ hỗ trợ khẩn cấp 24/7. Quý vị có thể liên hệ ngay qua điện thoại cho một bác sĩ lâm sàng về sức khỏe tâm thần giàu kinh nghiệm để hỗ trợ xác định tình trạng và mức độ khẩn cấp để hỗ trợ kịp thời. Đây là dịch vụ miễn phí. Số điện thoại hỗ trợ khẩn cấp được chia theo khu vực chính quyền địa phương, tùy thuộc vào nơi quý vị đang sống:

- Brimbank, Darebin, Hume, Melbourne, Melton, Mooney Valley, Moreland  
Gọi số: **1300 874 243**
- Hobsons Bay, Maribyrnong và Wyndham  
Gọi số: **1300 657 259**
- Macedon Ranges  
Gọi số: **1300 363 788**
- Yarra  
Gọi số: **1300 558 862**



## Nếu quý vị đang lo lắng

...về đời sống hạnh phúc hoặc tình trạng an toàn của bản thân hoặc người mà quý vị đang chăm sóc, hãy đến khám tại **Phòng Cấp cứu gần nhất**

Nếu cuộc sống của quý vị – của ai đó – đang trong tình trạng nguy hiểm, hãy gọi ngay đến dịch vụ khẩn cấp tại **000**



# Tìm nguồn hỗ trợ phù hợp với quý vị

## Dịch vụ địa phương trực tuyến

Quý vị có thể tìm thấy nhiều dịch vụ địa phương và nguồn hỗ trợ trực tuyến. Các dịch vụ được sắp xếp theo nhóm nhằm giúp quý vị dễ dàng tìm kiếm dịch vụ đáp ứng nhu cầu của mình.

Truy cập trang web [nwmpfn.org.au/mymentalhealth](http://nwmpfn.org.au/mymentalhealth)

## Nhờ ai đó hỗ trợ quý vị

**HeadtoHelp** hỗ trợ cho tất cả mọi người ở mọi độ tuổi tại bang Victoria. Chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần đã qua đào tạo sẽ tiếp nhận cuộc gọi của quý vị, đưa ra lời khuyên và hướng dẫn quý vị tiếp cận nguồn hỗ trợ phù hợp nhất.

Gọi số **1800 595 212** để gặp bộ phận HeadtoHelp hoặc truy cập trang web [HeadtoHelp.org.au](http://HeadtoHelp.org.au)

Giờ làm việc: 8:30 sáng – 5:00 chiều,  
Thứ 2 - Thứ 6 (ngoại trừ các ngày nghỉ lễ)

## Tài liệu này có hữu ích không? Chúng tôi đánh giá cao phản hồi của quý vị.

NWMPHN cam kết cung cấp cho cộng đồng những thông tin vừa chính xác vừa hữu ích.

Nếu quý vị có ý kiến đóng góp để cải thiện chất lượng của tài liệu này, vui lòng chia sẻ cho chúng tôi qua phiếu đóng góp ý kiến tại trang web [nwmpfn.org.au/feedback](http://nwmpfn.org.au/feedback)



**phn**  
NORTH WESTERN  
MELBOURNE

An Australian Government Initiative

[nwmpfn.org.au/mymentalhealth](http://nwmpfn.org.au/mymentalhealth)

©NWMPHN tháng 11  
năm 2020.  
Đã đăng ký bản quyền.  
N 00012 v1

RA882a RaCreate