

# 关爱心理健康和 幸福感



## 支持服务指南

**phn**  
NORTH WESTERN  
MELBOURNE

An Australian Government Initiative

如需获取最新的当地服务列表, 请访问  
[nwmphn.org.au/mymentalhealth](http://nwmphn.org.au/mymentalhealth)

也可致电 Head to Health: 1800 595 212, 寻求  
最合适心理健康支持。

# 什么是心理健康和幸福感？

您的心理健康和幸福感影响着您在日常生活中的思维、感觉和行为方式，还影响您应对压力、克服挑战、与他人建立关系以及从生活的挫折和困境中恢复的能力。

心理健康对人生的每个阶段都至关重要，从儿童期、青春期到成年期。



您是否担心本人或关心之人的心理健康？

如果您意识到自己状态异常，或者觉得某些事不对劲，可能表明您的心理健康或幸福感不尽如人意。这种情况比您想象的更常见。近一半澳大利亚人在一生中都曾患有某种心理疾病，而此类心理疾病的患者往往不限对象和年龄。



## 心理健康和幸福感失常的征兆

- 感到恐惧、担忧、心慌或不安,有些人可能会伴有出汗、心跳加速、呼吸困难等身体症状
- 感到悲伤、无精打采、缺乏动力
- 对平时喜欢的事情丧失兴趣
- 感到绝望,对未来持消极态度,自暴自弃
- 变得暴躁或易怒,有时可能会对他人发脾气
- 不愿与人相处,远离社交活动和各种团体
- 感到孤独
- 嗜睡或失眠
- 暴饮暴食或食欲不振
- 过度饮酒或过度服药以熬过痛苦。

生活难免有起有落,有时我们会感到难以驾驭自身情绪,以至对行为产生影响。然而,如果这种情况仍在持续,就应予以重视并尽早寻求帮助。



万事开头难,  
但寻求帮助  
至关重要。



某些人可能会出现更严重的症状。

- 行为迥异或极为反常
- 看到或听到实际并不存在的事物
- 自残或有自杀念头
- 出现伤害他人的想法

**如果您本人,或您关心的人正在经历上述任何一种严重症状,请寻求紧急帮助。**

庆幸的是,您本人或关心之人都能获得帮助。

**本指南有助于您了解更多关于如何以及去哪里寻求所需帮助的信息。**

### **当地服务和 在线支持**

您可以获取一系列当地服务和在线支持。[NWMPHN 网站](http://nwmpnh.org.au) 非常适合为您寻求适当帮助。

网站已将各类服务进行分组,您可以轻松找到所需服务。其中包含的服务面向所有群体:家庭、青年、男性、跨性别 (LGBTIQ) 群体、原住民和托雷斯海峡岛民、具有多元文化背景的群体、难民、寻求庇护者以及护理人员。

请访问 [nwmpnh.org.au/  
mymentalhealth](http://nwmpnh.org.au/mymentalhealth)

North Western Melbourne 初级健康网络为一系列免费的心理健康和幸福感服务提供资金,以帮助亟待援助的社区成员。

**i** 如需了解更多  
有关适用服务类型的信息  
(主要通过全科医生转介),  
请访问  
[nwmpnh.org.au/system-of-care](http://nwmpnh.org.au/system-of-care)

# 您感觉如何？

几周以来，我一直有着上述感觉或担忧，但依然能够应对日常生活。



## 为您寻求适当帮助

### 自助措施

养成有规律的睡眠习惯，健康饮食并定期锻炼。上述所有做法均会对健康产生积极影响。

抽出时间做一些喜爱或放松的活动，例如阅读、听音乐或进行创造性活动。

与朋友、家人和社区保持联系，此举同样有助于振奋精神。如果尚有空闲时间，可以考虑从事志愿活动。



## 向信任之人倾诉

向信任之人倾诉感受和担忧是一个不错的着手点,例如:朋友、家庭成员、老师或同事。

## 在线支持

相关网站设有一系列在线心理健康服务供您使用 — 您可以根据自身节奏选择合适服务。此类选项包括移动应用程序、在线信息资源和可以自行参与的项目。

## 咨询服务

您可以向训练有素的顾问倾诉。您可以通过电话、在线聊天、当地社区卫生服务机构或私人咨询服务获取这项服务。

## 同伴支持

此外,向其他经历过类似心理健康和幸福感问题的同伴倾诉同样有所帮助。有很多在线论坛和小组可供选择。如需查看更多信息,请访问 [nwmpn.org.au/mymentalhealth](http://nwmpn.org.au/mymentalhealth)

## 从哪里获取帮助

### 全科医生

始终建议您先与全科医生交谈。他们可以帮助您进行自我护理,寻求其他支持措施并提供咨询服务。向全科医生预约一次时间较长的会面,以便充分讨论您的感受和担忧。

### CAREinMIND™ 幸福感支持服务

为在墨尔本北部、中部和西部郊区生活、工作或求学的群体提供全天候在线和电话咨询服务。如需获取本服务,请致电 [1300 096 269](tel:1300096269),或访问 [careinmind.com.au](http://careinmind.com.au)

### Head to Health 服务

训练有素的心理健康专业人士会接听来电,帮您寻找最合适的服务和支持措施。如需获取本服务,请致电 [1800 595 212](tel:1800595212),或访问 [headtohealthvic.org.au](http://headtohealthvic.org.au)

### Head to Health 网站

“Head to Health”网站列出了大量数字资源。如需查看本网站,请访问 [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au)

### Health Directories 服务

如需查找附近的咨询和社区健康服务机构,请访问 [healthdirect.gov.au](http://healthdirect.gov.au)

### 员工援助计划

如果您目前处于雇佣状态,可以通过所在工作场所参与“员工援助计划” — 请咨询雇主并了解情况。

# 您感觉如何？

我的感觉和症状更为严重，已经影响到了日常生活。我感到日常生活难以继续，无法上班或上学，也难以享受平时让自己快乐的事物



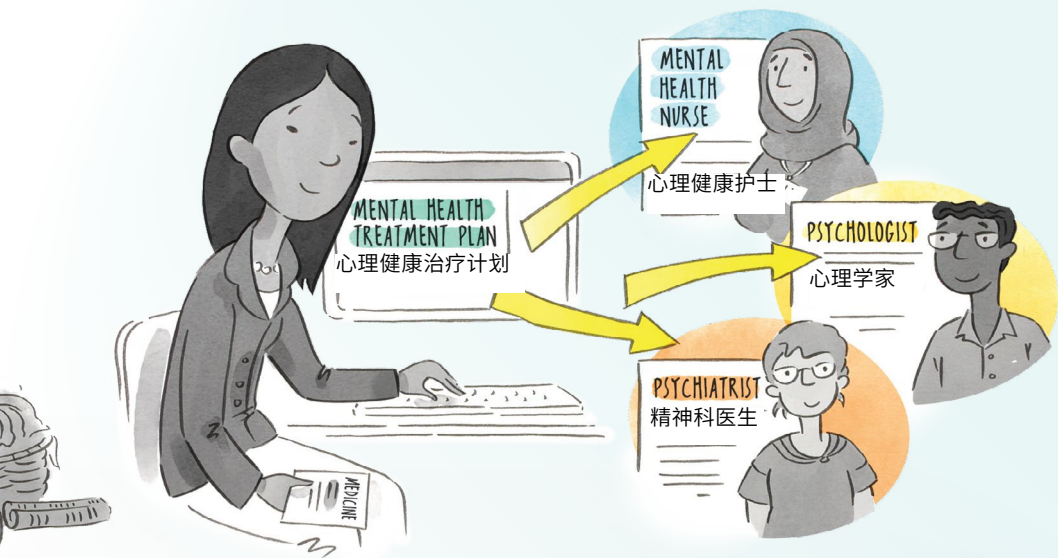
## 全科医生

全科医生可以提供咨询和支持服务。他们可以为您制定心理健康治疗方案，帮助您实施药物治疗或将您转介给心理健康专业人士。

向全科医生预约一次时间较长的会面，以便充分讨论您的感受和担忧。

# 为您寻求适当帮助





## 咨询转介服务

全科医生可以将您转介给一些免费或价格低廉的心理健康专业人士，例如心理医生或从事心理健康服务的社会工作者。

## 精神科医生

此外，全科医生还可以将您转介给心理健康领域的专业精神科医生，他们可以协助您制定康复管理计划。

## 私人服务

如果您倾向于私下看精神科医生或心理健康专业人士，可以选择无需全科医生转介。然而，如果您去看全科医生，可能有资格参与心理健康治疗计划，获得由 Medicare 予以补贴的问诊。



## 从哪里获取帮助

### Head to Health 服务

训练有素的心理健康专业人士会接听来电，帮您寻找最合适的服务和支持措施。

这项服务可能会帮您寻找现有服务，或在适当情况下介绍您前往当地的某家 Head to Health 中心。

如需获取本服务，请致电 1800 595 212，或访问 [headtohealthvic.org.au](http://headtohealthvic.org.au)

本服务并不适用于危机情况。

### 心理健康专业人士

如需查找所在地区的心理健康专业人士，请访问 healthdirect 服务查询网站：[healthdirect.gov.au](http://healthdirect.gov.au)

# 您感觉如何？

我的症状非常严重。我举步维艰，需要更多紧急帮助。



## 社会心理支持服务

社会心理支持服务有助于帮助遭受严重心理疾病的患者。这项服务的实际支持措施可帮助解决影响心理健康的情况，例如：社交生活、金钱、住房或身体健康问题。全科医生可将您转介至此类服务。

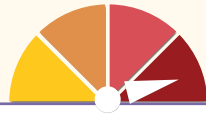
# 为您寻求适当帮助



## 专业心理健康服务

专业心理健康服务适用于帮助受心理疾病严重影响的群体。有关人员在社区服务机构或医院提供紧急和有计划的评估和治疗。

如果您的需求非常紧急，请直接联系专业心理健康服务机构，或让全科医生帮您联系。



## 从哪里获取紧急帮助

### 专业心理健康服务

全天候适用的紧急支持。本服务将提供紧急电话，帮助您和经验丰富的心理健康临床医生取得联系，以确定所需响应的类型和紧急程度。本服务为免费服务。紧急支持电话根据当地政府所在区域和您的居住地而定：

- Brimbank、Darebin、Hume、Melbourne、Melton、Mooney Valley、Moreland  
请致电：[1300 874 243](tel:1300874243)
- Hobsons Bay、Maribyrnong 和 Wyndham  
请致电：[1300 657 259](tel:1300657259)
- Macedon Ranges  
请致电：[1300 363 788](tel:1300363788)
- Yarra  
请致电：[1300 558 862](tel:1300558862)



## 如果您面临

### 紧急问题

…关乎您本人或关心之人的健康或安全，请前往最近的 急诊部门

如果您或他人的生命面临紧急危险，请拨打紧急服务热线 [000](tel:000)



## 为您寻求适当帮助

### 当地在线服务

您可以获取一系列当地服务和在线支持。我们已将各类服务进行分组，您可以轻松找到所需服务。

请访问 [nwmpn.org.au/mymentalhealth](http://nwmpn.org.au/mymentalhealth)

### 向某人寻求帮助

Head to Health 服务对象涵盖维多利亚州的所有人群、不受年龄限制。训练有素的专业人士会接听来电，提供建议，并引导您获取最佳支持措施。

如需获取本服务，请致电 **1800 595 212** 联系 Head to Health  
或访问 [headtohealthvic.org.au](http://headtohealthvic.org.au)

工作时间：上午 8:30 – 下午 5:00  
星期一 – 星期五（公众假期除外）

### 本资源是否有用？

我们非常重视您的反馈。

NWMPHN 致力于向社会提供准确有用的信息。

如果您有关于如何改进本指南的反馈意见，请访问 [nwmpn.org.au/feedback](http://nwmpn.org.au/feedback)，获取并填写反馈表



An Australian Government Initiative

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



©NWMPHN 2020 年 11 月。

保留所有权利。

RA882a RaCreate