

Filipino

# Saan ako pupunta para sa suporta sa kalusugang pangkaisipan?

Sa emergency, laging tumawag sa **triple zero 000**

Maaari mong panatilihin at pagbutihin ang iyong kalusugang pangkaisipan sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa mga dalubhasang propesyonal sa kalusugan, tulad ng magagawa mo para sa iyong pisikal na kalusugan. Itinatampok ng mapagkukunan ng impormasyon na ito ang ilan sa mga pangunahing landas na maaari mong gawin upang makipag-usap sa isang propesyonal sa kalusugang pangkaisipan.



## Paano ako makikipag-usap sa isang propesyonal sa kalusugang pangkaisipan?

### Unang pagpipilian 1

Mag-book ng appointment sa iyong doktor (GP)



### Ikalawang Pagpipilian 2

Mag-book ng appointment sa isang propesyonal sa kalusugang pangkaisipan

Maaari kang i-refer ng iyong GP sa isang propesyonal sa kalusugang pangkaisipan.

Humingi sa iyong GP ng isang:

- Plano sa Pangangalaga sa Kalusugang Pangkaisipan<sup>1</sup>
- Liham ng pagrerekomenda (referral letter)

Humingi ng personal na kopya ng dalawang dokumento para maka-access sa rebate ng Medicare<sup>2</sup> kapag ikaw ay nag-book para sa isang propesyonal sa kalusugang pangkaisipan.

- Iba-iba ang mga singil (Libre sa ilang klinika na bulk-billing kung may Medicare card)
- Walang mga referral na kailangan, maaari kang mag-book nang direkta sa iyong GP.

<sup>1</sup> Kilala rin ito bilang Mental Health Treatment Plan. **Ang GP at psychiatrist lamang ang makakapagbigay nito**, na nagbibigay ng access sa rebate sa mga may hawak ng Medicare card.

<sup>2</sup> Ang rebate ng Medicare ay nangangahulugan na makakakuha ka ng halaga na ibabalik sa iyo mula sa kabuuang halaga ng isang appointment sa ilang mga propesyonal sa kalusugang pangkaisipan. **Hindi ibig sabihin nito na libre ang appointment.**

Maraming uri ng mga propesyonal sa kalusugan ang nagtatrabaho sa pangangalaga sa kalusugang pangkaisipan, kabilang ang:

- Mga psychologist
- Mga tagapayo at psychotherapist<sup>3</sup>
- Mga akreditadong social worker sa kalusugang pangkaisipan
- Mga nurse sa kalusugang pangkaisipan
- Mga psychiatrist<sup>4</sup>
- Mga occupational therapist sa kalusugang pangkaisipan

- Iba-iba ang mga singil (Maaaring magbigay ang Medicare ng mga pagpipilian (option) sa rebate kasama ng Mental Health Care Plan **at** liham ng pagrerekomenda)
- Maaari kang direktang mag-book sa ilang pribadong propesyonal sa kalusugang pangkaisipan nang walang Mental Health Care Plan at referral. Ngunit, nangangahulugan ito na hindi ka magiging karapat-dapat para sa rebate ng Medicare.

<sup>3</sup> Walang magagamit na rebate ng Medicare.

<sup>4</sup> **Dapat mayroong referral mula sa iyong GP** para mag-book ng appointment.

## Saan ako pupunta para sa suporta sa kalusugang pangkaisipan?



### Ano ang aking mga maaring pagpilian sa lokal na serbisyo sa kalusugang pangkaisipan?

Tumawag sa **Partners in Wellbeing** sa **1300 375 330** o makipag-ugnayan sa kanila sa pamamagitan ng webchat sa kanilang website sa [www.partnersinwellbeing.org.au](http://www.partnersinwellbeing.org.au)

Ang Partners in Wellbeing ay makakatulong sa iyo sa pag-access at pag-navigate sa **Mental Health and Wellbeing Local at Hub Services**.

- Libre para sa lahat
- Hindi kailangan ng Medicare
- Walang mga referral na kailangan



### Paano ako makakakuha ng interpreter?

Tawagan ang **National Translating and Interpreting Service (TIS National)** sa **131 450** kung kailangan mong makipag-usap sa isang tao sa isang wika maliban sa Ingles. **Maaari kang ikonekta sa isang libre at kumpidensyal na interpreter** sa alinman sa mga numero ng telepono dito.



### Anong mga suporta ang magagamit 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo?

**Lifeline** sa **13 11 14** para sa suporta sa krisis na sitwasyon, pag-iwas sa pagpapakamatay, at suporta sa kalusugang pangkaisipan.

**Suicide Call Back Service** sa **1300 659 467** para sa kalusugang pangkaisipan at pagpapayo sa pag-iwas sa pagpapakamatay.

**Beyond Blue** sa **1300 224 636** para sa impormasyon sa kalusugang pangkaisipan, suporta, at maikling pagpapayo.

**Kids Helpline** sa **1800 55 1800** para sa espesyalista na payo at pagpapayo para sa mga kabataan (5-25 taong gulang).

**1800 RESPECT** sa **1800 737 732** para sa pagpapayo tungkol sa karahasang pantahanan, pampamilya at sekswal.



### Mga serbisyo ng espesyalista sa karahasan sa pamilya

#### Available 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo

Tumawag sa **1800 RESPECT** sa **1800 737 732** kung sa tingin mo ay hindi ka ligtas sa iyong relasyon o nakakaranas ka ng anumang uri ng pang-aabuso o karahasan sa tahanan.

Tumawag sa **Safe Steps Victoria's Family Violence Response Center** sa **1800 015 188** kung ikaw o isang taong kilala mo ay nakakaranas ng karahasan sa pamilya at tahanan. Kung hindi ka ligtas na makatawag, mangyaring mag-email sa [safesteps@safesteps.org.au](mailto:safesteps@safesteps.org.au) at may support worker na tutugon sa iyo sa lalong madaling panahon.

#### Para sa karagdagang impormasyon at suporta

Makipag-ugnayan sa **InTouch** para sa espesyalista na suporta sa karahasan sa pamilya para sa mga komunidad na migrante at refugee. Tumawag sa **1800 755 988** (Lunes hanggang Biyernes 9:00am-5:00pm) o bisitahin ang kanilang website sa [www.intouch.org.au](http://www.intouch.org.au)

Bisitahin ang **The Orange Door** na website sa [www.orangedoor.vic.gov.au](http://www.orangedoor.vic.gov.au) para sa impormasyon at suporta sa karahasan sa pamilya.