

我到哪里去寻求心理健康支持？

紧急情况下，请务必拨打 000

就像保持身体健康那样，您可以通过与专业人士交谈来保持和改善心理健康。
本资料重点介绍了一些您可以向心理健康专业人士咨询的主要途径。



如何与心理健康专业人士交谈？

方案 1

预约医生 (GP)

全科医生可以将您转介绍给心理健康专家。

您可以向全科医生索要：

- 心理保健计划¹
- 转介信

预约心理健康专业人士时，请索取这两份文件的个人副本以便获得 Medicare 补贴。²

- 费用不一（某些 bulk-billing 诊所凭 Medicare 免费）
- 无需转诊，您可以直接与全科医生预约。

¹ 也称为心理健康治疗计划。只有全科医生和精神科医生才能提供该诊疗，使 Medicare 持有者有资格获得 Medicare 补贴。

² Medicare 补贴是您能从与特定心理健康专业人士的预约总费用中获得部分费用的补偿。这并不意味着预约是免费的。

方案 2

预约心理健康专家

从事心理健康护理工作的医护专业人员有很多种，其中包括

- 心理学家
- 心理咨询师和心理治疗师³
- 心理健康认证社会工作者
- 心理健康护士
- 精神科医生⁴
- 心理健康职业治疗师

→ 费用不一（针对心理健康护理计划和转介信，Medicare 可能会有补贴）。

→ 您无需心理健康护理计划和转介信就可以直接与一些私人心理健康专业人士进行预约。不过，这意味着您将没有资格获得 Medicare 补贴。

³ 无 Medicare 补贴。

⁴ 必须有全科医生的转介信才能预约。

← 或 →



我可以选择哪些本地心理健康服务?

请致电 Partners in Wellbeing **1300 375 330** 或通过网站 www.partnersinwellbeing.org.au 与他们联系。

幸福伙伴 (Partners in Wellbeing) 可以帮助您访问和浏览心理健康与幸福 (Mental Health and Wellbeing) 的当地及枢纽服务。

- 人人免费
- 无需 Medicare
- 无需转介信



需要口译服务

如果您需要用除英语以外的语言与他人交谈, 请致电全国笔译及口译服务 (National Translating and Interpreting Service) (TIS National) **131 450**。免费、保密的口译员 可以为您接通这里的任何一个电话号码。



有哪些每周全天候的支持服务?

生命线 : 请致电 **13 11 14** , 寻求危机支持、自杀预防和心理健康支持。

防自杀回拨服务 : 请致电 **1300 659 467** , 获取心理健康和自杀预防相关咨询。

Beyond Blue : 请致电 **1300 224 636** , 获取心理健康信息、支持和简短咨询。

儿童帮助热线 : 请致电 **1800 55 1800** , 为青少年 (5-25 岁) 提供专门的建议和咨询。

1800 RESPECT , 请致电 **1800 737 732** , 获取家庭暴力和性暴力相关事项的咨询。



家庭暴力专家服务

每周全天候提供服务

如果您在人际关系中感到不安全或在家中遭受任何形式的虐待或暴力, 请致电 **1800 RESPECT** , 电话 : **1800 737 732**。

如果您或您认识的人正在遭受家庭暴力, 请致电**维多利亚州家庭暴力应对中心 (Safe Steps Victoria's Family Violence Response Centre)** : , 电话 : **1800 015 188**。如果您不能安全地拨打电话, 请发送电子邮件至 safesteps@safesteps.org.au , 支持人员会尽快给您回复。

更多信息和支持

请联系 **InTouch** , 为移民和难民社区提供专门的家庭暴力支持。请致电 **1800 755 988** (周一至周五上午 9:00- 下午 5:00) 或访问其网站 www.intouch.org.au

请访问 **The Orange Door** 网站 www.orangedoor.vic.gov.au 获取家庭暴力信息和支持。

