

# Tôi có thể nhận hỗ trợ sức khỏe tâm thần ở đâu?

Trong trường hợp khẩn cấp,  
luôn gọi ba số không 000

Quý vị có thể duy trì và cải thiện sức khỏe tâm thần của mình bằng cách trò chuyện với các chuyên gia y tế chuyên ngành, giống như quý vị làm với sức khỏe thể chất của mình. Tài liệu này nêu bật một số lộ trình chính quý vị có thể thực hiện để trao đổi với chuyên gia về sức khỏe tâm thần.



Tôi có thể nói chuyện với chuyên gia về sức khỏe tâm thần bằng cách nào?

## Lựa chọn 1

**Đặt lịch hẹn với bác sĩ gia đình (GP) của quý vị**

← hoặc →

## Lựa chọn 2

**Đặt lịch hẹn với chuyên gia về sức khỏe tâm thần**

Bác sĩ gia đình có thể giới thiệu quý vị đến chuyên gia về sức khỏe tâm thần.

Yêu cầu Bác sĩ gia đình cung cấp:

- Kế hoạch Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần<sup>1</sup>
- Thư giới thiệu

Xin bản sao của cả hai tài liệu cá nhân để có được giảm giá Medicare<sup>2</sup> khi quý vị đặt hẹn với chuyên gia về sức khỏe tâm thần.

- Chi phí thay đổi (Miễn phí tại một số phòng khám thanh toán bằng thẻ Medicare)
- Không cần giới thiệu, quý vị có thể đặt trực tiếp với bác sĩ gia đình.

**1** Còn được gọi là Kế hoạch Điều trị Sức khỏe Tâm thần. **Chỉ có bác sĩ gia đình và bác sĩ tâm thần mới có thể cung cấp kế hoạch này**, điều này cho phép chủ thẻ Medicare có được khoản giảm giá.

**2** Giảm giá Medicare có nghĩa là quý vị được hoàn trả một số tiền nhất định từ tổng chi phí của cuộc hẹn với một số chuyên gia về sức khỏe tâm thần. **Điều đó không có nghĩa là cuộc hẹn là miễn phí.**

Nhiều loại chuyên gia y tế làm việc trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe tâm thần, bao gồm:

- Nhà tâm lý học
- Tư vấn viên và nhà trị liệu tâm lý<sup>3</sup>
- Nhân viên xã hội được công nhận về sức khỏe tâm thần
- Y tá về sức khỏe tâm thần
- Bác sĩ tâm thần<sup>4</sup>
- Chuyên viên trị liệu phục hồi chức năng về sức khỏe tâm thần

- Chi phí thay đổi (Medicare có thể cung cấp các lựa chọn giảm giá với Chương trình Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần **và** thư giới thiệu)
- Quý vị có thể đặt hẹn trực tiếp với một số chuyên gia về sức khỏe tâm thần tư nhân mà không cần Chương trình Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần và giấy giới thiệu. Tuy nhiên, điều này có nghĩa là quý vị sẽ không đủ điều kiện để được giảm giá Medicare.

**3** Không có giảm giá Medicare.

**4** Phải có giấy giới thiệu từ bác sĩ gia đình để đặt lịch hẹn.



## Các lựa chọn dịch vụ sức khỏe tâm thần tại địa phương của tôi là gì?

Gọi cho **Partners in Wellbeing (Đối tác về An sinh)** theo số **1300 375 330** hoặc liên hệ với họ qua webchat thông qua trang mạng [www.partnersinwellbeing.org.au](http://www.partnersinwellbeing.org.au)

Partners in Wellbeing có thể hỗ trợ quý vị tiếp cận và điều hướng đến các **Dịch vụ Địa phương và Trung tâm về Sức khỏe Tâm thần và An sinh.**

- Miễn phí cho tất cả mọi người
- Không cần Medicare
- Không cần giới thiệu



## Tôi có thông dịch viên bằng cách nào?

Vui lòng gọi cho **Dịch Vụ Thông Phiên Dịch Quốc Gia (TIS National)** số **131 450** nếu quý vị cần nói chuyện với ai đó bằng ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh. **Một thông dịch viên miễn phí và bảo mật** có thể kết nối quý vị với bất kỳ số điện thoại nào ở đây.



## Những hỗ trợ nào có sẵn 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần?

**Lifeline** số **13 11 14** để hỗ trợ khủng hoảng, ngăn ngừa tự tử và hỗ trợ sức khỏe tâm thần.

**Suicide Call Back Service** số **1300 659 467** để được tư vấn về sức khỏe tâm thần và ngăn ngừa tự tử.

**Beyond Blue** số **1300 224 636** để biết thông tin, hỗ trợ và tư vấn ngắn gọn về sức khỏe tâm thần.

**Kids Helpline** số **1800 55 1800** để cho lời khuyên và tư vấn chuyên biệt cho thanh thiếu niên (5-25 tuổi).

**1800 RESPECT** số **1800 737 732** để tư vấn về bạo hành trong nhà, gia đình và tình dục.



## Dịch vụ chuyên về bạo hành gia đình

### Có sẵn 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

Gọi **1800 RESPECT** theo số **1800 737 732** nếu quý vị cảm thấy không an toàn trong mối quan hệ của mình hoặc gặp phải bất kỳ hình thức lạm dụng hoặc bạo hành nào ở nhà.

Gọi cho **Trung tâm Ứng phó với Bạo hành Gia đình của Safe Steps Victoria** theo số **1800 015 188** nếu quý vị hoặc ai đó quý vị biết đang bị bạo hành trong gia đình và trong nhà. Nếu quý vị không thể gọi một cách an toàn, vui lòng gửi email cho [safesteps@safesteps.org.au](mailto:safesteps@safesteps.org.au) và nhân viên hỗ trợ sẽ trả lời quý vị nhanh nhất có thể.

### Để biết thêm thông tin và hỗ trợ

Liên hệ với **InTouch** để được hỗ trợ về bạo hành gia đình dành riêng cho cộng đồng người di cư và tị nạn. Gọi **1800 755 988** (Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9:00 sáng - 5:00 chiều) hoặc truy cập trang mạng [www.intouch.org.au](http://www.intouch.org.au)

Truy cập trang mạng **Orange Door** [www.orangedoor.vic.gov.au](http://www.orangedoor.vic.gov.au) để biết thông tin và hỗ trợ về bạo hành gia đình.