

了解如何使用卫生系统的心理健康服务

当生活变得沉重时，连寻求帮助的想法都会让人感到不堪重负。您可能不知从何入手，或担心做出错误的选择。您可能觉得自己必须把情况解释得非常清楚，或者怀疑自己正在经历的事情是否真的‘值得’去寻求帮助。

如果这些情况听起来与您的情况相似，请相信：这一切都完全可以理解。许多人在开始寻求帮助时都会有这种感觉。您不了解这个体系是很正常的。您也不需要完美的语言来表达自己的感受。您理应获得善意与坦诚的对待。

了解如何迈出下一步，以及可以找谁沟通，会让事情感觉轻松一些。

为什么该服务体系会让人感到困惑

当您承受压力或陷入困境时，心理健康服务体系可能就像迷宫一样让您感到无所适从。可用的服务种类繁多，但各项服务之间的关系往往很难理顺，更不知该从何处着手。

人们常说，他们感到：

- 不确定自己需要哪种帮助
- 不确定自己的担忧是否足够严重
- 不好意思谈论自己的感受
- 担心自己会被评判或忽视
- 害怕走错一步。

这些感受很常见。主动寻求帮助是力量的表现，而非软弱。

了解该服务体系

澳大利亚的心理健康服务体系由不同层级的支持服务构成。您可以把它想象成一把梯子。最底层是针对轻微症状的早期支持。随着您不断向上攀爬，针对需求更为复杂的人群，会提供更多专业化的服务。

您不必知道自己处于哪一层。您只需找到一个起点，就会有人引导您。

您可以和谁沟通

有各类医疗专业人士和受过培训的工作人员可以提供帮助。

您的全科医生 (GP)

全科医生可以帮助您理解自己正在经历的情况。您不必一次把所有情况都说出来。即使是简短的交谈，也能让您获得有用的支持。

Medicare 心理健康中心 (Medicare Mental Health Centre)

您无需预约即可前往这些中心，可在此与受过专业培训的工作人员交流。您无需提供转诊信。您只需前往，讲述自己的近况，并与愿意倾听的人一起探讨可行的选择。

Medicare 心理健康热线 (Medicare Mental Health Line)

如果您更希望通过电话沟通，可以拨打该热线，获取支持、安慰，并了解您所在地区可用的资源和信息。

心理健康专业人士

有许多心理健康专业人士能提供不同类型的护理服务，例如：

- 心理医生
- 心理辅导师
- 精神科医生
- 护士
- 社会工作者
- 职能治疗师。

您不必独自决定哪一位专业人士更适合您。会有人帮助您找到最适合您需求的支持。

如果您感到不确定

对寻求帮助感到紧张是很正常的。许多人担心自己无法清楚表达，或者觉得自己的感受不够重要。您不必等到陷入危机时才寻求帮助。您也不必等到情况恶化才寻求帮助。无论您现在处在什么状态，您都理应获得支持。

您现在可以做些什么

无论您是否已经做好准备，还是只是想了解有哪些选择，都可以通过多种途径开始寻求帮助。

您可以与您信任的人交谈、咨询您的全科医生（GP）、拨打 [Medicare 心理健康热线 \(Medicare Mental Health Line\)](#)，或前往 [Medicare 心理健康中心 \(Medicare Mental Health Centre\)](#) 寻求帮助。这些都可以作为第一步。

如您有自杀倾向或身处危险之中，请立即拨打 **000** 或就近挂急诊。

您理应获得安全且人性化的支持

无论您正在承受什么，您都理应被倾听。您理应获得体贴周到的支持，帮助您一步步前行。您并非孤立无援，您现在就能获得帮助，更多支持也将陆续到来。