

在心理健康系統中尋找方向

當生活重擔壓得人喘不過氣時，光是「尋求協助」這個念頭都可能令人窒息。你或許不知從何開始，又擔心做出錯誤選擇。你可能會感到壓力，覺得必須完美地解釋自己的感受，或是懷疑自己經歷的狀況是否「值得」尋求協助。

如果這些感受聽起來很熟悉，請明白這是完全正常的。許多人在尋求協助之初都會有如此感受。你無需熟悉整個系統運作，也無需準備完美措辭。你只是值得被善待，以及獲得清晰的指引。

了解如何邁出下一步，並知曉該向誰尋求幫助，能讓一切變得沒那麼困難。

為甚麼系統會令人感到困惑？

當你承受壓力或陷入困境時，心理健康系統可能像迷宮般令人迷惘。雖然有眾多服務可供選擇，但人們往往無法釐清這些服務之間的關聯性，也不清楚該從何處著手。

人們常表示會感到：

- 不確定自己需要哪些協助
- 無法判斷自身困擾是否嚴重到需要求助
- 羞於談論自身感受
- 擔心會被批評或輕視
- 害怕採取錯誤的行動

這些感覺很常見。主動求助是展現力量的行為，而非軟弱。

了解系統

澳洲的心理健康系統建構於不同層級的支援體系，可視作一座階梯。最初是為輕微症狀而設的早期支援。隨著需求增加，將會有專門、愈密集的服務提供給有較複雜需要的人。

Mental Health Check In

你無需知道自己屬於哪一級。你只需要找到一個起點，之後便會有人指引你下一步應該走向哪裡。

你可以與誰交談？

有多種醫療專業人員與受過訓練的工作人員能提供協助。

你的家庭醫生

家庭醫生可以幫助你理解自身正在經歷的狀況。你無需一次說完所有細節，即使簡短的對話也能開啟獲得有效支援的大門。

Medicare 心理健康中心

這些中心提供免預約服務，你可直接前往與受過專業訓練的工作人員交談。無需轉介文件，你只需到場說明近況，便能與專人傾聽者共同探討解決方案。

Medicare 心理健康專線

若你偏好電話諮詢，可撥打熱線獲取支持、安心感及當地可用資源資訊。

心理健康專業人員

有許多心理健康專業人員提供不同類型的照護服務，例如：

- 心理學家
- 心理諮詢師
- 精神科醫生
- 護士
- 社工
- 職業治療師

你無需獨自決定哪種專業人員最適合你。專業人士能協助引導你找到符合需求的支援層級。

如果你感到不確定

尋求幫助時感到緊張是再正常不過的事。許多人擔心自己無法清楚描述狀況，或覺得自己的感受不夠重要。你無需陷入危機才與人傾訴，也無需等待情況惡化。無論身處何種境地，你都值得獲得支持。

你現在可以採取的行動

無論你已準備就緒，或僅是好奇可行的選擇，你可以從以下幾個方法開始。

你可以與信任的人傾訴、諮詢家庭醫生、致電醫療保險心理健康專線，或親臨

Medicare 心理健康中心。任何一種都是有效的第一步。

若你正有自殺念頭或身處危險之中，請立即撥打 **000** 或前往就近的急診部門。

你值得獲得安全且人性化的支持

無論你背負著甚麼，你都值得被傾聽。你值得獲得溫柔相待的支持，助你一步步前行。

你並不孤單，現在可以獲得支援，並且即將推出更多支持。