

Tìm hiểu cách sử dụng hệ thống sức khỏe tâm thần

Khi cuộc sống trở nên nặng nề, ngay cả ý định nhờ giúp đỡ cũng có thể trở nên quá sức. Bạn có thể không biết nên bắt đầu từ đâu hoặc lo lắng rằng mình đã chọn sai. Bạn có thể cảm thấy áp lực phải giải thích một cách hoàn hảo hoặc tự hỏi liệu những gì bạn đang trải qua có "được tính" là điều đáng để tìm kiếm sự hỗ trợ hay không.

Nếu bạn thấy bất kỳ điều gì trên đây nghe quen quen, xin hãy nhớ rằng nó hoàn toàn có lý. Nhiều người cảm thấy như vậy khi họ bắt đầu tìm hỗ trợ. Bạn không cần phải biết hệ thống này. Bạn không cần phải có những từ ngữ hoàn hảo. Đơn giản là bạn xứng đáng được đối xử bằng sự tử tế và rõ ràng.

Hiểu được cách thực hiện bước tiếp theo và nên nói chuyện với ai có thể giúp mọi việc trở nên dễ dàng hơn một chút.

Tại sao hệ thống có thể gây khó hiểu

Khi bạn đang căng thẳng hoặc chật vật, hệ thống sức khỏe tâm thần có thể giống như một mê cung. Có nhiều dịch vụ sẵn có, nhưng cách chúng kết nối với nhau hoặc nên bắt đầu từ đâu, không phải lúc nào cũng rõ ràng.

Mọi người thường nói rằng họ cảm thấy:

- không chắc chắn họ cần loại trợ giúp nào
- không chắc chắn liệu lo ngại của họ có đủ nghiêm trọng hay không
- xấu hổ khi nói về cảm xúc của mình
- lo lắng rằng họ sẽ bị phán xét hoặc không được lắng nghe
- sợ đi sai bước.

Những cảm xúc này rất phổ biến. Tìm hỗ trợ là hành động thể hiện sức mạnh chứ không phải sự yếu đuối.

Hiểu hệ thống

Hệ thống sức khỏe tâm thần của Úc được xây dựng dựa trên nhiều cấp độ hỗ trợ khác nhau. Bạn có thể nghĩ nó giống như một cái thang. Những bước đầu tiên là hỗ trợ sớm cho các triệu chứng nhẹ. Khi bạn leo lên nấc thang cao hơn, sẽ có nhiều dịch vụ chuyên sâu hơn dành cho những người có nhu cầu phức tạp hơn.

Bạn không cần biết mình phù hợp ở đâu. Bạn chỉ cần một nơi để bắt đầu và có người có thể hướng dẫn bạn từ đó.

Bạn có thể nói chuyện với ai

Có nhiều chuyên gia y tế và nhân viên được đào tạo có thể giúp đỡ.

Bác sĩ gia đình

Bác sĩ gia đình có thể giúp bạn hiểu rõ những gì bạn đang trải qua. Bạn không cần phải kể toàn bộ câu chuyện ngay lập tức. Ngay cả một cuộc trò chuyện ngắn cũng có thể mở ra cánh cửa hỗ trợ hữu ích.

Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Medicare

Những trung tâm này là nơi bạn có thể trực tiếp trò chuyện với nhân viên được đào tạo. Bạn không cần phải có giấy giới thiệu. Bạn chỉ cần đến, chia sẻ những gì đang diễn ra và tìm hiểu các lựa chọn của mình với người có thể lắng nghe.

Đường dây Sức khỏe Tâm thần Medicare

Nếu bạn muốn nói chuyện qua điện thoại, bạn có thể gọi đến đường dây để được hỗ trợ, trấn an và biết thông tin về những dịch vụ có sẵn tại khu vực của bạn.

Chuyên gia sức khỏe tâm thần

Có nhiều chuyên gia sức khỏe tâm thần cung cấp các loại hình chăm sóc khác nhau, chẳng hạn như:

- chuyên gia tâm lý
- tư vấn viên
- bác sĩ tâm thần
- y tá
- nhân viên xã hội
- chuyên gia phục hồi chức năng.

Bạn không cần phải tự mình quyết định phương pháp nào phù hợp với mình. Có người có thể giúp hướng dẫn bạn đến mức hỗ trợ phù hợp với nhu cầu của bạn.

Nếu bạn cảm thấy không chắc chắn

Cảm thấy lo lắng khi nhờ giúp đỡ là điều rất bình thường. Nhiều người lo lắng rằng họ sẽ không mô tả tốt được mọi thứ hoặc cảm xúc của họ không đủ quan trọng. Bạn không cần phải ở trong tình trạng khủng hoảng mới có thể nói chuyện với ai đó. Bạn không cần phải chờ đợi mọi thứ trở nên tệ hơn. Bạn xứng đáng nhận được sự hỗ trợ dù bạn đang trong tình trạng nào.

Những gì bạn có thể làm ngay bây giờ

Nếu bạn đã sẵn sàng hoặc thậm chí chỉ tò mò về các lựa chọn của mình, có một số cách bạn có thể bắt đầu.

Bạn có thể nói chuyện với ai đó mà bạn tin tưởng, nói chuyện với bác sĩ gia đình (GP), gọi Đường dây Sức khỏe Tâm thần Medicare, hoặc đến Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Medicare. Bất kỳ bước nào trong số này cũng là bước đầu tiên hợp lý.

Nếu bạn đang có ý định tự tử, hoặc đang trong tình huống nguy hiểm, vui lòng gọi **000** hoặc đến phòng cấp cứu gần nhất với bạn.

Bạn xứng đáng nhận được sự hỗ trợ mà mang lại cảm giác an toàn và gần gũi

Dù bạn đang mang gánh nặng gì, bạn cũng xứng đáng được lắng nghe. Bạn xứng đáng được hỗ trợ tận tình và giúp bạn từng bước một. Bạn không hề đơn độc, sự giúp đỡ đã có sẵn ngay lúc này, và sắp tới sẽ có thêm nhiều hỗ trợ nữa.