

# 关于 Medicare 心理健康关怀服务

Medicare 心理健康关怀服务是一项由澳大利亚政府提供的免费服务，面向年满 16 岁并居住在澳大利亚的人群。这是一项数字化服务，由受过培训的从业人员提供循证支持，帮助人们培养实用技能，以管理和改善他们的心理健康和整体福祉。

您无需获得诊断或转诊即可使用 Medicare 心理健康关怀服务。甚至无需确切了解自己的感受。如果察觉到自己近期的状况比以往更难应对，您就可以获取该服务。

Medicare 心理健康关怀服务是 [Medicare 心理健康体系](#) 下提供的一系列更广泛服务的一部分。

## 什么是 Medicare 心理健康关怀服务

Medicare 心理健康关怀服务是一项全国性的数字化服务，为刚开始经历心理健康问题的人群提供早期支持。该服务旨在让人们在合适的时间获得合适级别的支持。该服务提供的支持是：

- 完全免费的，任何时候都无需自掏腰包
- 易于获取的，方便您在任何地方上网使用
- 循证的，采用已证明有效的方法
- 由受过培训的从业人员指导，为您提供额外支持。

这项服务简单易用。它提供实用的支持，帮助人们应对压力、忧虑或情绪低落等常见的挑战，以防这些问题恶化。

它采用一种安全、循证的方法，称为低强度认知行为疗法 (LiCBT)，该方法以其在帮助管理症状和重新获得掌控感方面的有效性而得到认可。

## 关于我们的计划

Medicare 心理健康关怀服务提供结构化的计划，您可以与受过培训的从业人员联系，他们将指导您使用循证工具和资源，重点培养您可以在日常生活使用的实用技能，以及应对常见挑战的方法。

从 **2026 年 5 月下旬** 开始，还将提供自主学习计划，让您可以更灵活自主地按照自己的节奏学习，如果您愿意，也可以联系受过培训的从业人员。

您还可以在本网站上浏览关于不同主题的实用信息，帮助您保持稳定的情绪并了解更多知识。

这些计划通常持续 6 周左右。在一项计划的每个阶段，您可能会学习如何：

- 将日常任务划分为多个自己能够应付的小步骤
- 通过缓慢、稳定的呼吸来让身体平静下来
- 中断忧虑或过度思考的循环
- 建立简单的生活习惯，支持自己的身心健康
- 和缓地面对那些您一直在回避的事物
- 在感到不堪重负时运用“接地”（grounding）技巧
- 培养一些微小但有助于增强掌控感的习惯。

其目标是采取切实可行的小步骤，而不是强迫自己超出能掌控的范围。

## 该计划可能带给您的体验

Medicare 心理健康关怀服务中的各项计划旨在让您感到简单可行、自如掌控，即便在生活本身并不如意的情况下仍可以应付。

每项计划都侧重于特定的技能或理念。您随时可以复习已学习的模块。您还可以打印活动和资源以便离线时使用，并作保存以便日后再次使用。

## Mental Health Check In

在我们提供自主学习计划之前（2026 年 5 月下旬），所有计划都由从业人员辅助进行。这意味着一位受过培训的 Medicare 心理健康关怀服务的从业人员将在整个过程中为您提供支持。他们会定期通过远程医疗、视频或电话与您联系，指导您完成各个阶段，帮助您保持进度，并将这些技能应用到日常生活中。

您可能会：

- 设定一到两个小目标
- 每周学习一项新技能
- 在课程间隙练习学到的技巧
- 注意到细微的改善，您会感受到事情渐渐有所好转
- 培养照顾自身健康的信心。

重点不是要做到完美，而是一步一个脚印地前进。

## Medicare 心理健康关怀服务可以帮助哪些人

如果您有以下情况，本页面的信息和计划可能对您有帮助：

- 感到紧张或有压力
- 比平时更忧心忡忡
- 焦虑或情绪低落的情况加剧
- 难以保持动力
- 情绪低落、疲惫不堪或情感耗竭
- 难以维持日常作息
- 希望在情况变得更困难之前获得支持。

您无需获得诊断就可使用 Medicare 心理健康关怀服务中的计划。

## Medicare 心理健康关怀不提供哪些服务

了解这项服务不涵盖什么内容至关重要。

Medicare 心理健康关怀服务不包括：

- 危机或紧急救助服务
- 作为紧急或持续性心理健康护理的替代方案
- 长期心理疗法
- 针对严重或复杂病症的医学治疗
- 正式的诊断性评估。

这是一个起点，为您提供应对生活起伏的实用技巧。

## 如何获取相关计划

第一步是拨打 Medicare 心理健康服务热线 **1800 595 212**，向受过培训的专业人员进行免费咨询，以确定该服务是否适合您。

如果您需要其他或额外的支持，[Medicare 心理健康服务](#)可以帮助您与符合您需求的其他服务对接，包括本地的面对面支持。

您无需获得转诊或诊断即可使用这些服务，并可自行决定何时致电。

## 当您可能需要额外支持时

Medicare 心理健康关怀服务对许多人来说是一个不错的起点，但某些情况仍需要额外支持。如果您的症状加重、日常生活变得更难应付，或您需要更快获得支持，我们乐意帮助您，与您探讨更多可行的支持方案。您可以：

- 与您的全科医生（GP）交谈
- 与您信任的人交谈
- 致电 [Medicare 心理健康服务](#)
- 前往 [Medicare 心理健康中心](#)。

## Mental Health Check In

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。

您无需独自一人应对这一切。会有人陪您一起了解支持方案。

## 加入我们的团队

我们正在组建一支充满同理心且具备专业能力的团队，为澳大利亚各地的人们提供有意义的早期心理健康干预支持。

如果您是心理健康从业人员、临床医师、团队负责人或临床督导，并希望加入一个多学科团队，帮助人们培养韧性并实现目标，我们非常欢迎您的加入。您的专业能力可以帮助改变人们的生活。

您可以查看我们当前的职位空缺并[提交申请](#)。我们期待更多地了解您。

## 帮助我们改善服务

如果您希望告诉我们哪些方面做得好，哪些地方需要改进，请[与我们联系](#)。我们欢迎您提供反馈，并诚邀您参与其中。