

# Σχετικά με τον Έλεγχο Ψυχικής Υγείας Medicare [Medicare Mental Health Check In]

Ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare είναι μια δωρεάν υπηρεσία της Κυβέρνησης της Αυστραλίας, διαθέσιμη σε άτομα ηλικίας 16 ετών και άνω που ζουν στην Αυστραλία. Είναι μια ψηφιακή υπηρεσία που παρέχει τεκμηριωμένη υποστήριξη από εκπαιδευμένους επαγγελματίες και βοηθά τους ανθρώπους να αποκτήσουν πρακτικές δεξιότητες για τη διαχείριση και τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της ευεξίας τους.

Δεν χρειάζεστε διάγνωση ή παραπομπή για να έχετε πρόσβαση στον Έλεγχο Ψυχικής Υγείας Medicare. Δεν χρειάζεται καν να ξέρετε τι ακριβώς αισθάνεστε. Το μόνο που χρειάζεται είναι ότι βρίσκετε τα πράγματα λίγο πιο δύσκολα από το συνηθισμένο.

Ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare είναι μέρος μιας ευρύτερης σειράς υπηρεσιών που προσφέρεται ως μέρος της [Ψυχικής Υγείας Medicare](#).

## Τι είναι ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare

Ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare είναι μια εθνική ψηφιακή υπηρεσία που προσφέρει έγκαιρη υποστήριξη σε άτομα που αρχίζουν να αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Η υπηρεσία αποσκοπεί στο να προσφέρει στα άτομα το σωστό επίπεδο φροντίδας στη σωστή στιγμή. Προσφέρει υποστήριξη που είναι:

- εντελώς δωρεάν, χωρίς προσωπικό κόστος οποιαδήποτε στιγμή
- προσβάσιμη, ώστε να μπορείτε να τη χρησιμοποιήσετε στο διαδίκτυο όπου και να βρίσκεστε
- τεκμηριωμένη, με τη χρήση προσεγγίσεων που αποδεδειγμένα βοηθούν
- υπό την καθοδήγηση εκπαιδευμένων επαγγελματιών για να έχετε περισσότερη υποστήριξη.

Η πρόσβαση είναι απλή και εύκολη. Προσφέρει πρακτική υποστήριξη για να βοηθήσει τα άτομα να διαχειρίζονται συνήθη προβλήματα, όπως το άγχος, την ανησυχία ή τη χαμηλή διάθεση - πριν αυτά τα προβλήματα χειροτερέψουν.

Χρησιμοποιεί μια ασφαλή, τεκμηριωμένη προσέγγιση που ονομάζεται Χαμηλής Έντασης Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία [Low-intensity Cognitive Behavioural Therapy] (LiCBT), που είναι αναγνωρισμένη για την αποτελεσματικότητά της στη διαχείριση των συμπτωμάτων και την ανάκτηση της αίσθησης του ελέγχου.

## Σχετικά με τα προγράμματά μας

Ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare προσφέρει δομημένα προγράμματα, όπου συνδέεστε με έναν εκπαιδευμένο επαγγελματία ο οποίος θα σας καθοδηγήσει σε τεκμηριωμένα εργαλεία και πόρους που εστιάζουν σε πρακτικές δεξιότητες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στην καθημερινή ζωή, καθώς και τρόπους με τους οποίους να αντιμετωπίζετε συνήθη προβλήματα.

Από τα **τέλη Μαΐου 2026**, αυτοκαθοδηγούμενα προγράμματα θα είναι επίσης διαθέσιμα, δίνοντάς σας περισσότερη ευελιξία και επιλογή να εργαστείτε ανεξάρτητα με τον δικό σας ρυθμό, με την επιλογή να συνδεθείτε με έναν εκπαιδευμένο επαγγελματία, αν το επιλέξετε.

Μπορείτε επίσης, να διερευνήσετε χρήσιμες πληροφορίες για διαφορετικά θέματα σ' αυτήν την ιστοσελίδα, που μπορούν να σας βοηθήσουν να αισθανθείτε πιο ισορροπημένοι και ενημερωμένοι.

Συνήθως, τα προγράμματα διαρκούν περίπου 6 εβδομάδες. Στο κάθε στάδιο του προγράμματος, μπορείτε να μάθετε πώς:

- να διαχωρίζετε τις εργασίες σε μικρά, διαχειρίσιμα βήματα
- να ηρεμείτε το σώμα σας με αργές, σταθερές αναπνοές
- να διακόπτετε την ανησυχία ή την υπερβολική σκέψη
- να δημιουργείτε απλές ρουτίνες που υποστηρίζουν την ευεξία σας
- να προσεγγίζετε σιγά-σιγά πράγματα που μέχρι τώρα αποφεύγατε
- να χρησιμοποιείτε τεχνικές επιστροφής στην πραγματικότητα όταν αισθάνεστε τα πράγματα υπερβολικά
- να δημιουργείτε μικρές συνήθειες που σας βοηθούν να αισθάνεστε περισσότερο υπό έλεγχο.

Ο στόχος είναι τα μικρά, επιτεύξιμα βήματα και όχι η πίεση πέραν αυτού που σας φαίνεται εφικτό.

## Πώς μπορεί να φαίνεται η χρήση του προγράμματος

Τα προγράμματα στον Έλεγχο Ψυχικής Υγείας Medicare είναι σχεδιασμένα να φαίνονται απλά και εφικτά, ακόμα και αν η ζωή δεν φαίνεται έτσι.

Κάθε πρόγραμμα εστιάζει σε μια συγκεκριμένη δεξιότητα ή ιδέα. Μπορείτε να τις ξαναεπισκεφθείτε όποτε το χρειαστείτε. Μπορείτε επίσης να εκτυπώσετε δραστηριότητες και πόρους για χρήση εκτός διαδικτύου και να τις κρατήσετε για να τις χρησιμοποιήσετε πάλι αργότερα.

Όλα τα προγράμματα υποστηρίζονται από επαγγελματίες μέχρι να προσφέρουμε επιλογές αυτοκαθοδηγούμενων προγραμμάτων (στα τέλη Μαΐου 2026). Αυτό σημαίνει ότι ένας εκπαιδευμένος επαγγελματίας στον Έλεγχο Ψυχικής Υγείας

## Mental Health Check In

Medicare θα σας υποστηρίξει στην πορεία σας. Θα επικοινωνεί μαζί σας τακτικά μέσω τηλεϊατρικής, με βίντεο ή στο τηλέφωνο, θα σας καθοδηγεί σε όλα τα στάδια, θα σας βοηθήσει να παραμείνετε στην πορεία σας και θα σας υποστηρίξει ώστε να εφαρμόσετε τις δεξιότητες στην καθημερινή ζωή.

Μπορείτε:

- να καθορίσετε έναν ή δύο μικρούς στόχους
- να μάθετε μια νέα δεξιότητα κάθε εβδομάδα
- να εξασκήσετε τεχνικές μεταξύ των συνεδριών
- να παρατηρήσετε μικρές βελτιώσεις καθώς αρχίζετε να αισθάνεστε τα πράγματα ευκολότερα
- να οικοδομήσετε εμπιστοσύνη στο πώς φροντίζετε την ευεξία σας.

Το θέμα δεν είναι να κάνετε τα πάντα τέλεια. Είναι για να κάνετε τα πράγματα ένα βήμα τη φορά.

## Ποιον μπορεί να βοηθήσει ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare

Οι πληροφορίες σ' αυτή τη σελίδα και τα προγράμματα μπορούν να σας βοηθήσουν αν:

- αισθάνεστε άγχος ή πίεση
- ανησυχείτε περισσότερο από το συνηθισμένο
- βιώνετε αυξημένο άγχος ή χαμηλή διάθεση
- δυσκολεύεστε να διατηρήσετε το ενδιαφέρον σας
- αισθάνεστε ατονία, κούραση ή συναισθηματική εξάντληση
- δυσκολεύεστε να διατηρήσετε τις ρουτίνες σας
- θέλετε υποστήριξη πριν τα πράγματα γίνουν πιο δύσκολα.

Δεν χρειάζεστε διάγνωση για να χρησιμοποιήσετε τα προγράμματα στον Έλεγχο Ψυχικής Υγείας Medicare.

## Τι δεν είναι ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας του Medicare

Είναι σημαντικό να καταλάβετε τι δεν παρέχει αυτή η υπηρεσία.

Ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας του Medicare δεν είναι:

- υπηρεσία κρίσης ή έκτακτης ανάγκης
- αντικατάσταση επείγουσας ή συνεχούς φροντίδας ψυχικής υγείας
- μακροπρόθεσμη ψυχοθεραπεία
- ιατρική θεραπεία για σοβαρές ή σύνθετες παθήσεις
- μια επίσημη διαγνωστική αξιολόγηση.

Είναι ένα σημείο εκκίνησης που σας δίνει πρακτικά εργαλεία για να χειριστείτε τα σκαμπανεβάσματα της ζωής.

## Πώς να αποκτήσετε πρόσβαση

Το πρώτο βήμα είναι να καλέσετε την Ψυχική Υγεία Medicare στο **1800 595 212** για μια δωρεάν συζήτηση με έναν εκπαιδευμένο επαγγελματία, για να αποφασίσετε αν αυτή είναι η σωστή υπηρεσία για εσάς.

Αν χρειάζεστε διαφορετική ή επιπλέον υποστήριξη, η [Ψυχική Υγεία Medicare](#) μπορεί να σας συνδέσει με άλλες υπηρεσίες που ανταποκρίνονται στις ανάγκες σας, συμπεριλαμβανομένης της δια ζώσης υποστήριξης.

Δεν χρειάζεστε παραπομπή ή διάγνωση για να έχετε πρόσβαση σε υπηρεσίες και μπορείτε να τηλεφωνήσετε όποτε αισθάνεστε έτοιμοι.

## Όταν μπορεί να χρειάζεστε πρόσθετη υποστήριξη

Ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare μπορεί να είναι ένα χρήσιμο σημείο εκκίνησης για πολλούς ανθρώπους, αλλά ορισμένες καταστάσεις χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη. Αν τα συμπτώματά σας χειροτερεύουν ή η διαχείριση της καθημερινής ζωής φαίνεται δυσκολότερη ή αν χρειάζεστε περισσότερη άμεση υποστήριξη, είμαστε εδώ για να σας βοηθήσουμε να διερευνήσετε πρόσθετες επιλογές. Μπορείτε:

- να το συζητήσετε με τον οικογενειακό σας γιατρό [GP]
- να μιλήσετε σε κάποιον που εμπιστεύεστε
- να καλέσετε την [Ψυχική Υγεία Medicare](#)
- να επισκεφθείτε ένα [Κέντρο Ψυχικής Υγείας Medicare](#).

Αν αισθάνεστε τάση αυτοκτονίας ή βρίσκεστε σε κίνδυνο, καλέστε το **000** ή πηγαίνετε στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών.

Δεν χρειάζεται να διαχειριστείτε αυτή την κατάσταση μόνοι σας. Κάποιος μπορεί να σας ενημερώσει για τις επιλογές.

## Ενταχθείτε στην ομάδα μας

Οικοδομούμε μια ομάδα συμπονετικών, καταρτισμένων ανθρώπων για να προσφέρουμε ουσιαστική έγκαιρη παρέμβαση στην υποστήριξη ψυχικής υγείας σε ανθρώπους σε όλη την Αυστραλία.

Αν είστε επαγγελματίας, γιατρός, ηγέτης ομάδας ή κλινικός επιτηρητής στον τομέα της ψυχικής υγείας που θέλει να είναι μέλος μιας διεπιστημονικής ομάδας για την υποστήριξη ατόμων ώστε να αναπτύξουν ανθεκτικότητα και να πετύχουν τους

## Mental Health Check In

στόχους τους, θα θέλαμε πολύ να σας ακούσουμε. Η εμπειρογνωμοσύνη σας μπορεί να κάνει πραγματική διαφορά.

Μπορείτε να δείτε τις τρέχουσες κενές θέσεις και να [υποβάλετε αίτηση](#). Περιμένουμε με ενθουσιασμό να ακούσουμε περισσότερα για εσάς.

### Βοηθήστε μας να βελτιώσουμε την υπηρεσία μας

Αν θα θέλατε να μας πείτε τι κάνουμε καλά και πού θα μπορούσαμε να βελτιώσουμε την υπηρεσία, παρακαλούμε [επικοινωνήστε](#). Τα σχόλιά σας είναι ευπρόσδεκτα και σας προσκαλούμε να συμμετάσχετε σ' αυτήν την πορεία.