

Informazioni su Medicare Mental Health Check In

Medicare Mental Health Check In è un servizio gratuito del Governo australiano, disponibile per tutte le persone residenti in Australia di età pari o superiore a 16 anni. Si tratta di un servizio digitale che fornisce supporto basato su evidenze scientifiche da parte di professionisti qualificati e che aiuta le persone a sviluppare competenze pratiche per gestire e migliorare la propria salute mentale e il benessere generale.

Per accedere a Medicare Mental Health Check In non è necessaria né una diagnosi né l'impegnativa del medico. Non serve neppure che tu sappia esattamente quali sensazioni stai vivendo. È sufficiente che tu stia attraversando un periodo un po' più difficile del solito.

Medicare Mental Health Check In rientra in un insieme più ampio di servizi previsti dal [programma di salute mentale promosso da Medicare](#).

Cos'è Medicare Mental Health Check In

Medicare Mental Health Check In è un servizio digitale offerto a livello nazionale che fornisce supporto immediato alle persone che stanno iniziando a confrontarsi con difficoltà legate alla salute mentale. Il servizio ha l'obiettivo di fornire alle persone il supporto adeguato nel momento giusto. L'assistenza fornita è:

- completamente gratuita e senza alcun costo a tuo carico;
- accessibile, così che tu possa usufruirne online ovunque ti trovi;
- basata su evidenze scientifiche, con approcci di comprovata efficacia;
- supportata da professionisti qualificati, per offrirti un aiuto aggiuntivo.

È semplice e facilmente accessibile. Fornisce un supporto concreto per aiutare le persone a gestire difficoltà comuni, come stress, ansia o cali di umore, prima che la situazione peggiori.

Il servizio utilizza un approccio sicuro e scientificamente validato chiamato «terapia cognitivo-comportamentale a bassa intensità» (Low-intensity Cognitive Behavioural Therapy, LiCBT), riconosciuto per la sua efficacia nel gestire i sintomi e favorire il recupero di un senso di controllo.

Informazioni sui nostri programmi

Medicare Mental Health Check In propone programmi strutturati che permettono di entrare in contatto con un professionista qualificato, che ti guiderà nell'utilizzo di strumenti e risorse basati su evidenze scientifiche, focalizzati sullo sviluppo di

Mental Health Check In

competenze pratiche applicabili nella vita quotidiana e su strategie per affrontare le sfide più comuni.

A partire dalla **fine di maggio 2026** saranno disponibili anche programmi autoguidati, che offriranno maggiore flessibilità e libertà di scelta, permettendoti di lavorare in modo indipendente e secondo i tuoi ritmi, con la possibilità di consultare un professionista qualificato, se lo desideri.

Su questo sito sono disponibili informazioni utili su diversi argomenti, pensate per aumentare il senso di sicurezza e fornire indicazioni pratiche.

I programmi hanno una durata indicativa di sei settimane. In ogni fase del programma, è possibile apprendere a:

- suddividere le attività in piccoli passaggi gestibili;
- calmare il corpo attraverso una respirazione lenta e regolare;
- interrompere le preoccupazioni o il rimuginare sui pensieri;
- creare semplici routine che favoriscano il tuo benessere;
- affrontare gradualmente le cose che finora hai evitato;
- utilizzare tecniche di radicamento in situazioni di sovraccarico;
- instaurare piccole abitudini che ti aiutino ad avere un maggiore controllo.

L'obiettivo è procedere con piccoli passi facilmente realizzabili, senza spingerti oltre i tuoi limiti.

Che sensazioni si possono avere durante l'utilizzo del programma

I programmi inclusi in Medicare Mental Health Check In sono progettati per essere semplici e gestibili, anche quando la vita quotidiana è complessa.

Ogni programma è incentrato su una competenza o un concetto specifico. Potrai riprenderli in mano ogni volta che ne avrai bisogno. È anche possibile stampare le attività e le risorse per utilizzarle offline e conservarle per un utilizzo successivo.

Tutti i programmi sono supportati da un operatore qualificato, fino all'introduzione delle opzioni autoguidate prevista per la fine di maggio 2026. Ciò significa che un operatore qualificato di Medicare Mental Health Check In ti seguirà durante l'intero percorso. Ti contatterà regolarmente tramite telemedicina, videochiamata o telefono e riceverai supporto nel passaggio tra le varie fasi, in modo che tu possa rimanere sulla buona strada e applicare le competenze acquisite nella vita quotidiana.

Potresti:

- fissare uno o due obiettivi di piccola entità;
- imparare una nuova abilità ogni settimana;

Mental Health Check In

- praticare le tecniche tra una sessione e l'altra;
- notare piccoli miglioramenti quando le cose iniziano a essere più facili;
- acquisire fiducia nel modo in cui ti prendi cura del tuo benessere.

Non si tratta di fare tutto alla perfezione, ma di affrontare le situazioni un passo alla volta.

A chi è rivolto Medicare Mental Health Check In

Le informazioni contenute in questa pagina e i programmi possono esserti utili se:

- ti trovi in una situazione di stress o sovraccarico;
- hai più preoccupazioni del solito;
- hai più ansia o cali d'umore;
- hai difficoltà a mantenere la motivazione;
- ti senti giù di corda o provi una sensazione di stanchezza o prosciugamento emotivo;
- hai difficoltà a rispettare le routine;
- vuoi ricevere supporto prima che la situazione si complichino ulteriormente.

Per accedere ai programmi di Medicare Mental Health Check In non è necessaria una diagnosi.

Cosa non è Medicare Mental Health Check In

È importante sapere cosa non è incluso in questo servizio.

Medicare Mental Health Check In non è:

- un servizio per crisi o emergenze;
- un servizio sostitutivo per cure di salute mentale urgenti o continue;
- una psicoterapia a lungo termine;
- un trattamento medico per condizioni gravi o complesse;
- una valutazione diagnostica formale.

È un punto di partenza che ti fornisce strumenti pratici per gestire gli alti e i bassi della vita.

Come accedere ai programmi

Il primo passo consiste nel contattare Medicare Mental Health Check In al numero **1800 595 212**, per parlare gratuitamente con un professionista qualificato e verificare se questo servizio è adatto alle tue esigenze.

Se è necessario un supporto diverso o aggiuntivo, il [servizio di salute mentale di Medicare](#) (Medicare Mental Health) può metterti in contatto con altri servizi adatti alle tue esigenze, tra cui supporto locale in presenza.

Non è necessario avere un'impegnativa o una diagnosi per accedere ai servizi, e puoi chiamare quando ritieni sia il momento giusto.

Quando potresti aver bisogno di ulteriore supporto

Medicare Mental Health Check In può essere un utile punto di partenza per molte persone, ma alcune situazioni richiedono un supporto aggiuntivo. Se i sintomi peggiorano, se diventa più difficile gestire la vita quotidiana o se hai bisogno di un supporto immediato, il servizio può aiutarti a valutare altre opzioni. Puoi:

- rivolgerti al tuo medico di base;
- parlare con qualcuno di cui ti fidi;
- chiamare il [servizio di salute mentale di Medicare](#);
- recarti presso un [centro dedicato alla salute mentale di Medicare](#).

Se hai pensieri suicidi o ti trovi in pericolo, chiama il numero **000** o recati al pronto soccorso più vicino.

Non devi affrontare questa situazione da solo. Qualcuno può aiutarti a trovare l'opzione più adatta a te.

Unisciti a noi

Stiamo creando un team di professionisti competenti e sensibili, con l'obiettivo di offrire alle persone un supporto significativo in materia di salute mentale tramite interventi precoci su tutto il territorio nazionale.

Contattaci se sei un professionista della salute mentale, un medico, un responsabile di équipe o un supervisore clinico e desideri far parte di un team multidisciplinare che supporta le persone nello sviluppare resilienza e nel raggiungere i propri obiettivi. La tua esperienza può davvero fare la differenza.

Puoi consultare le nostre attuali offerte di lavoro e [inviare la tua candidatura](#). Non vediamo l'ora di conoscerti.

Aiutaci a migliorare i nostri servizi

[Contattaci](#) se vuoi condividere gli aspetti del servizio che funzionano bene e quelli che invece andrebbero migliorati. Sarà un piacere ricevere il tuo riscontro e ti incoraggiamo a partecipare.