

# Thông tin về Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare

Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare là dịch vụ miễn phí của Chính phủ Úc dành cho những người từ 16 tuổi trở lên đang sống tại Úc. Đây là dịch vụ kỹ thuật số cung cấp hỗ trợ dựa trên bằng chứng từ các chuyên gia được đào tạo, giúp mọi người xây dựng kỹ năng thiết thực để kiểm soát và cải thiện sức khỏe tâm thần và an sinh của mình.

Bạn không cần chẩn đoán hoặc thư giới thiệu để nhận dịch vụ Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare. Bạn thậm chí không cần phải biết chính xác những gì bạn đang cảm thấy. Bạn chỉ cần thấy mọi thứ khó khăn hơn một chút so với bình thường.

Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare là một phần trong gói dịch vụ mở rộng được cung cấp thuộc chương trình [Sức khỏe Tâm thần Medicare \(Medicare Mental Health\)](#).

## Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare là gì

Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare là dịch vụ kỹ thuật số trên toàn quốc cung cấp hỗ trợ sớm cho những người bắt đầu gặp các khó khăn về sức khỏe tinh thần. Dịch vụ này nhằm giúp mọi người nhận được mức độ chăm sóc phù hợp vào đúng thời điểm. Dịch vụ này cung cấp sự hỗ trợ:

- hoàn toàn miễn phí, không phát sinh bất kỳ chi phí tự trả nào tại bất kỳ thời điểm nào
- dễ tiếp cận, vì vậy bạn có thể sử dụng nó trực tuyến từ bất cứ đâu
- dựa trên bằng chứng, sử dụng các phương pháp đã được chứng minh là hữu ích
- được hướng dẫn bởi những chuyên gia được đào tạo để cung cấp cho bạn sự hỗ trợ thêm.

Dịch vụ này đơn giản và dễ dàng tiếp cận. Dịch vụ cung cấp sự hỗ trợ thiết thực giúp mọi người kiểm soát các vấn đề phổ biến như căng thẳng, lo âu hoặc tâm trạng chán nản – trước khi những lo ngại này trở nên tồi tệ hơn.

Dịch vụ sử dụng một phương pháp an toàn, dựa trên bằng chứng gọi là Liệu pháp Nhận thức Hành vi Cường độ Thấp (Low-intensity Cognitive Behavioural Therapy - LiCBT), được công nhận vì hiệu quả của nó trong việc giúp quản lý triệu chứng và lấy lại cảm giác tự chủ.

## Thông tin về các chương trình

Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare cung cấp các chương trình có cấu trúc, nơi bạn kết nối với một chuyên gia được đào tạo, người sẽ hướng dẫn bạn sử dụng các công cụ và tài liệu dựa trên bằng chứng, tập trung vào các kỹ năng thiết thực mà bạn có thể áp dụng trong cuộc sống hàng ngày và các cách để ứng phó với những thách thức phổ biến.

Từ **cuối tháng 5 năm 2026**, các chương trình tự hướng dẫn cũng sẽ được triển khai, mang lại cho bạn sự linh hoạt và nhiều lựa chọn hơn để làm việc độc lập theo tốc độ của riêng mình, cùng với lựa chọn kết nối với một chuyên gia được đào tạo nếu bạn muốn.

Bạn cũng có thể tìm hiểu thông tin hữu ích về các chủ đề khác nhau trên trang mạng này để giúp bạn cảm thấy vững vàng và am hiểu hơn.

Các chương trình thường kéo dài khoảng 6 tuần. Trong mỗi giai đoạn của chương trình, bạn có thể học cách:

- chia nhỏ các công việc thành những bước nhỏ, dễ quản lý
- làm dịu cơ thể của bạn thông qua việc thở chậm và đều đặn
- làm gián đoạn lo lắng hoặc suy nghĩ quá mức
- tạo ra những thường lệ đơn giản hỗ trợ an sinh của bạn
- tiếp cận nhẹ nhàng những điều bạn đã tránh né
- sử dụng các kỹ thuật định tâm khi mọi thứ cảm thấy quá sức
- tạo những thói quen nhỏ giúp bạn cảm thấy tự chủ hơn.

Mục tiêu tập trung vào những bước nhỏ, có thể đạt được, thay vì ép bạn làm những việc quá sức mình.

## Sử dụng chương trình sẽ có cảm giác như thế nào

Các chương trình trong Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare được thiết kế để mang lại cảm giác đơn giản và dễ kiểm soát, ngay cả khi cuộc sống không được như vậy.

Mỗi chương trình tập trung vào một kỹ năng hoặc ý tưởng cụ thể. Bạn có thể xem lại chúng bất cứ khi nào bạn cần. Bạn cũng có thể in các hoạt động và tài liệu để sử dụng sau buổi gặp trực tuyến và lưu giữ chúng để dùng lại sau này.

Tất cả các chương trình đều có sự hỗ trợ của chuyên gia cho đến khi chúng tôi cung cấp các lựa chọn chương trình tự hướng dẫn (vào cuối tháng 5 năm 2026). Điều này có nghĩa là một chuyên gia đào tạo của Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare sẽ luôn đồng hành và hỗ trợ bạn. Họ sẽ thường xuyên kiểm tra tình hình của bạn qua hình thức tư vấn từ xa, qua cuộc gọi video hoặc điện thoại, hướng dẫn bạn

## Mental Health Check In

vượt qua các giai đoạn, giúp bạn đi đúng hướng và hỗ trợ bạn áp dụng các kỹ năng vào cuộc sống hàng ngày.

Bạn có thể:

- đặt một hoặc hai mục tiêu nhỏ
- học một kỹ năng mới mỗi tuần
- thực hành các kỹ thuật giữa các buổi
- nhận thấy những cải thiện nhỏ khi mọi thứ bắt đầu trở nên dễ dàng hơn
- xây dựng sự tự tin trong cách bạn chăm sóc cho an sinh của mình.

Đây không phải là làm mọi thứ một cách hoàn hảo. Mà là thực hiện từng bước một.

## Dịch vụ Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare có thể hỗ trợ những ai

Thông tin trên trang này và các chương trình có thể hữu ích nếu bạn đang:

- đang cảm thấy căng thẳng hoặc bị áp lực
- đang lo lắng nhiều hơn bình thường
- đang lo âu ngày càng tăng hoặc tâm trạng chán nản
- đang cảm thấy khó duy trì động lực
- đang cảm thấy chán nản, mệt mỏi hoặc cạn kiệt cảm xúc
- đang gặp khó khăn trong việc duy trì các sinh hoạt thường ngày
- đang muốn có sự hỗ trợ trước khi mọi thứ trở nên khó khăn hơn.

Bạn không cần được chẩn đoán để tham gia các chương trình của dịch vụ Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare.

## Điều gì không phải là Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare

Điều quan trọng là hiểu những gì dịch vụ này không cung cấp.

Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare không phải là:

- dịch vụ khẩn cấp hoặc khủng hoảng
- dịch vụ thay thế cho chăm sóc sức khỏe tâm thần khẩn cấp hoặc liên tục
- liệu pháp tâm lý dài hạn
- điều trị y tế cho các chứng bệnh nghiêm trọng hoặc phức tạp
- đánh giá chẩn đoán chính thức.

Đây là điểm khởi đầu cung cấp cho bạn các công cụ thiết thực để xử lý những thăng trầm của cuộc sống.

## Cách tham gia các chương trình

Bước đầu tiên là gọi cho Medicare Mental Health (Sức khỏe Tâm thần Medicare) theo số **1800 595 212** để trò chuyện miễn phí với chuyên gia đã qua đào tạo, nhằm xác định xem đây có phải là dịch vụ phù hợp với bạn hay không.

Nếu bạn cần sự hỗ trợ khác hoặc bổ sung, [Medicare Mental Health \(Sức khỏe Tâm thần Medicare\)](#) có thể kết nối bạn với các dịch vụ phù hợp với nhu cầu của bạn, bao gồm cả hỗ trợ gặp mặt trực tiếp tại địa phương.

Bạn không cần thư giới thiệu hay được chẩn đoán để sử dụng các dịch vụ, và bạn có thể gọi điện bất cứ khi nào bạn thấy sẵn sàng.

## Khi nào bạn có thể cần thêm hỗ trợ

Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare có thể là một điểm khởi đầu hữu ích cho nhiều người, nhưng một số tình huống cần hỗ trợ thêm. Nếu triệu chứng của bạn đang trở nên tệ hơn hoặc cuộc sống hàng ngày cảm thấy khó xoay sở hơn, hoặc bạn cần hỗ trợ gấp hơn, chúng tôi luôn sẵn sàng để giúp bạn khám phá thêm các lựa chọn. Bạn có thể:

- nói chuyện với bác sĩ gia đình
- nói chuyện với người mà bạn tin tưởng
- gọi cho dịch vụ [Medicare Mental Health \(Sức khỏe Tâm thần Medicare\)](#)
- đến một [Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Medicare](#).

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 không cần phải tự mình xoay sở. Sẽ có người cùng bạn xem xét các lựa chọn.

## Hãy gia nhập đội ngũ của chúng tôi

Chúng tôi đang xây dựng một đội ngũ gồm những người tận tâm, có chuyên môn để hỗ trợ can thiệp sớm về sức khỏe tâm thần một cách thiết thực cho người dân trên khắp nước Úc.

Nếu bạn là chuyên gia sức khỏe tâm thần, bác sĩ, trưởng nhóm hay người giám sát lâm sàng muốn tham gia vào đội ngũ đa ngành để hỗ trợ mọi người xây dựng sự kiên cường và đạt được mục tiêu của mình, chúng tôi rất mong được hợp tác với bạn. Chuyên môn của bạn có thể tạo nên sự khác biệt thực sự.

Bạn có thể xem các vị trí đang tuyển dụng và [ứng tuyển](#). Chúng tôi mong được biết thêm về bạn.

## Hãy giúp chúng tôi cải thiện dịch vụ này

Nếu bạn muốn cho chúng tôi biết những điều chúng tôi làm tốt hoặc những điều cần cải thiện, vui lòng [liên lạc với chúng tôi](#). Chúng tôi luôn hoan nghênh mọi ý kiến đóng góp và mời bạn cùng tham gia vào hành trình này.