



免费数字化精神健康服务 陪伴你应对日常心理健康挑战

当你情绪低落、感到焦虑、压力过大或不知所措时, Medicare精神卫生关怀服务 (Medicare Mental Health Check In) 能够提供有助你保持精神安康的工具。

你可以自行安排时间, 仔细探索各类在线工具, 并获得合格的精神卫生专业人员通过远程咨询提供的支持。

掌握日常实用技能, 帮助你控制焦虑、改善睡眠, 或提升情绪。

这是一项免费和保密的服务, 所有年满16岁的澳大利亚居民都可以使用。

无需医生转诊或诊断。

获取更多信息:

- 致电1800 595 212 (星期一至五, 上午8:30至下午5:00, 公共假日休息);
- 如果你需要中文协助, 可以首先致电131 450, 联系全国翻译和口译服务 (TIS National), 然后要求转接我们;
- 浏览 mentalhealthcheckin.gov.au;
- 浏览 mentalhealthcheckin.gov.au/other-languages, 获取中文信息。



medicare

Mental Health Check In