



Δωρεάν ψηφιακή υποστήριξη ψυχικής υγείας για καθημερινά προβλήματα

Αν νιώθετε ψυχική κατάπτωση, ανησυχία, στρες ή σύγχυση, ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare (Medicare Mental Health Check In) προσφέρει εργαλεία για υποστήριξη της ψυχικής σας ευεξίας.

Μπορείτε να χρησιμοποιείτε τα διαδικτυακά εργαλεία στον δικό σας χρόνο και να λάβετε υποστήριξη από ειδικευμένο επαγγελματία ψυχικής υγείας μέσω τηλεϋγείας, αν χρειαστεί.

Μάθετε τις δεξιότητες που μπορείτε να χρησιμοποιείτε κάθε μέρα – για να διαχειρίζεστε τις ανησυχίες σας, να βελτιώνετε τον ύπνο σας ή να αναπτερώνετε τη διάθεσή σας.

Δωρεάν και εμπιστευτική υπηρεσία για οποιονδήποτε ηλικίας 16 ετών και άνω, που ζει στην Αυστραλία.

Δεν απαιτείται παραπεμπτικό ή διάγνωση.

Για να μάθετε περισσότερα:

- Καλέστε το 1800 595 212 (8:30πμ–5μμ τις εργάσιμες ημέρες, εκτός από τις επίσημες αργίες)
- Αν χρειάζεστε βοήθεια στα Ελληνικά, επικοινωνήστε μαζί μας μέσω της Υπηρεσίας Μετάφρασης και Διερμηνείας (TIS National) στο 131 450.
- Επισκεφθείτε το **mentalhealthcheckin.gov.au**
- Για περισσότερες πληροφορίες στα Ελληνικά, επισκεφθείτε το **mentalhealthcheckin.gov.au/other-languages**



medicare

Mental Health Check In