



Hỗ trợ sức khỏe tâm thần trực tuyến miễn phí cho những thử thách hàng ngày

Nếu quý vị cảm thấy nản lòng, lo lắng, căng thẳng, hay choáng ngợp, Dịch vụ Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare có các công cụ để hỗ trợ sức khỏe tâm thần.

Quý vị có thể sử dụng các công cụ trực tuyến trong thời gian riêng của mình, hoặc có thể được một chuyên viên y tế có trình độ về sức khỏe tâm thần hỗ trợ qua telehealth nếu quý vị cần.

Học hỏi các kỹ năng mà quý vị có thể sử dụng hàng ngày - Để kiểm soát lo lắng, cải thiện giấc ngủ hoặc tâm trạng.

Dịch vụ được miễn phí và được bảo mật cho bất cứ ai từ 16 tuổi trở lên, hiện sống ở Úc.

Không cần có giấy giới thiệu hoặc chẩn đoán.

Tìm hiểu thêm:

- Gọi số 1800 595 212 (từ 8 giờ 30 sáng tới 5 giờ chiều các ngày trong tuần, trừ ngày lễ)
- Nếu quý vị cần được hỗ trợ bằng tiếng Việt, hãy liên lạc với chúng tôi thông qua Sở Thông dịch và Biên dịch (TIS National) theo số 131 450.
- Truy cập **mentalhealthcheckin.gov.au**
- Để có thêm thông tin bằng tiếng Việt, truy cập **mentalhealthcheckin.gov.au/other-languages**



medicare

Mental Health Check In