

Mental Health Check In

免费数字化精神健康服务 支持你走过人生顺逆起落

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）能够为你提供支持，指导你应对生活中的挑战。

你无需医生转诊或诊断，即可在线获得免费、保密并且是高质量的支持服务。

Medicare精神卫生关怀服务如何帮助你

Medicare精神卫生关怀服务专为正在疲于应对压力、焦虑和情绪低落等轻度心理健康挑战的人群而设。

这项在线服务关注培养你的实用技能，为你提供可运用于日常生活的工具，帮助改善你的心理健康，包括如何应对焦虑、改善睡眠，或提升情绪。

任何年满16岁并在澳大利亚居住的人都可以使用Medicare精神卫生关怀服务。即使你不是澳大利亚公民，也能获得支持。

免费在线和远程医疗服务支持你 呵护心理健康

Medicare精神卫生关怀服务以契合你的需求和目标的方式提供帮助。

你可以自主选择最适合自己情况的支持模式，也可以自行安排时间，仔细探索各种在线工具，或要求合格的精神卫生专业人员为你提供远程指导咨询。

此外，正在寻求帮助的人，以及为他人的心理健康提供支持的家人、照顾者或任何其他人士还能找到很多有用的资源。

掌握有助心理健康的日常实用技能

获取更多信息或了解这项服务是否适合你的需求，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），联系Medicare精神卫生网络（Medicare Mental Health）查询，或浏览mentalhealthcheckin.gov.au/other-languages



我们训练有素的专业人员将接听你的来电、倾听你述说、帮助评估你的需求，并将协助你决定这项服务是否适合你的情况。

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。

即使这项服务不适合你的需求，我们也会将你转介给恰当的服务机构，确保你不需要重复讲述自己的经历。

当你致电联系我们时，可以要求口译员协助沟通。我们提供150多种语言口译服务，确保你能够使用自己最熟悉的语言交流。

你的隐私和保密

Medicare精神卫生关怀服务遵循严格的保密政策规定，并达到数字化精神健康服务全国安全及质量标准（National Safety and Quality Digital Mental Health Standards）的所有要求。

你提供的信息资料安全地存储于澳大利亚境内，只有为你提供支持服务的医护专业人员才能访问，并只能在获得你同意的前提下才可共享。

