

Mental Health Check In

Supporto on-line gratuito nel campo della salute mentale per gli alti e bassi della vita

Se vi sentite abbattuti, preoccupati, stressati o oppressi, Medicare Mental Health Check In (letteralmente 'controllo della salute mentale del Medicare'), vi offre sostegno lungo le sfide che la vita vi pone davanti.

Potete avvalervi di supporto on-line gratuito, riservato e di alta qualità senza il bisogno di una impegnativa (di un 'referral' per intenderci) o diagnosi.

Come Medicare Mental Health Check In può essere di aiuto

Medicare Mental Health Check In è un servizio rivolto alle persone alle prese con leggeri problemi a carico della salute mentale, come stress, ansia e morale basso.

Questo servizio on-line vi aiuta a sentirvi meglio dotandovi di competenze pratiche e fornendovi strumenti che potete usare tutti i giorni. Questi comprendono modi per gestire le preoccupazioni, favorire il sonno e sollevare il morale.

Medicare Mental Health Check In si rivolge a persone di età pari o superiore a 16 anni che vivono in Australia. Per avvalervi del supporto non occorre essere in possesso della cittadinanza australiana.

Prendetevi cura della vostra salute mentale con supporto gratuito on-line e in regime di telemedicina ('telehealth' in inglese)

Medicare Mental Health Check In può aiutarvi in un modo consono ai vostri bisogni e ai vostri obiettivi.

Scegliete il tipo di supporto che fa al caso vostro. Potete esaminare i vari strumenti on-line quando trovate un momento per farlo oppure farvi guidare lungo le varie opzioni con l'assistenza di un esperto nel campo della salute mentale in regime di telemedicina.

Vi sono anche altre risorse disponibili per le persone che richiedono assistenza e per familiari, assistenti domiciliari e altri soggetti che si prendono cura di persone alle prese con disturbi alla salute mentale.

Iniziate oggi stesso con competenze pratiche per la vita di tutti i giorni

Per maggiori informazioni o per sapere se il servizio fa al caso vostro, chiamate Medicare Mental Health al numero **1800 595 212** (dalle 8:30 alle 17:00 nei giorni feriali, tranne le festività pubbliche) oppure visitate mentalhealthcheckin.gov.au/other-languages.



Quando chiamate, un professionista dotato della necessaria preparazione vi ascolterà, vi aiuterà a valutare i vostri bisogni e si adopererà al vostro fianco per stabilire se il servizio fa per voi.

Se vi serve supporto in italiano, contattateci tramite il Servizio traduzioni e interpreti (TIS National) al numero 131 450.



Se il servizio non fa al caso vostro, sarete messi in contatto con un servizio più adatto in modo da non dover spiegare di nuovo la vostra situazione.

Quando chiamate, potete richiedere un interprete. I servizi interpreti sono disponibili in oltre 150 lingue, cosicché potrete parlare nella lingua con cui avete più dimestichezza.

Vostra privacy e riservatezza

Medicare Mental Health Check In segue rigorosi processi di riservatezza e soddisfa tutti gli standard nazionali in materia di servizi di salute mentale sicuri e di qualità.

I dati che vi riguardano sono memorizzati in modo sicuro in Australia, possono essere consultati solo dagli operatori che vi assistono e condivisi solo previo il vostro consenso.