

Mental Health Check In

Apoyo digital gratuito en salud mental para los altibajos de la vida

Si te sientes decaído, preocupado, estresado o abrumado, Medicare Mental Health Check In te ofrece apoyo para ayudarte a superar los retos de la vida.

Puedes acceder a apoyo gratuito, confidencial y de alta calidad en línea sin necesidad de derivación ni diagnóstico.

Cómo puede ayudarte Medicare Mental Health Check In

Medicare Mental Health Check In está dirigido a las personas que están afrontando problemas de salud mental leves, como estrés, ansiedad y bajo estado de ánimo.

El servicio en línea te ayuda a sentirte mejor mediante el desarrollo de habilidades prácticas y al proporcionarte herramientas que puedes utilizar a diario. Esto incluye formas de gestionar las preocupaciones, mejorar el sueño y levantar el ánimo.

Medicare Mental Health Check In está dirigido a personas mayores de 16 años que viven en Australia. No es necesario ser ciudadano australiano para acceder al apoyo.

Cuida tu salud mental con apoyo gratuito en línea y a través de la telesalud

Medicare Mental Health Check In puede ayudarte de la forma que mejor se adapte a tus necesidades y objetivos.

Elige el tipo de apoyo que mejor se adapte a ti. Puedes utilizar las herramientas en línea a tu propio ritmo, o contar con el apoyo de un profesional de la salud mental cualificado, a través de la telesalud, para que te oriente en el uso de las herramientas.

También hay recursos adicionales disponibles para las personas que buscan ayuda, así como para las familias, los cuidadores y otras personas que apoyan a alguien en su salud mental.

Empieza hoy mismo con habilidades prácticas para la vida cotidiana

Para obtener más información o para saber si el servicio es adecuado para ti, llama a Medicare Mental Health al **1800 595 212** (de lunes a viernes, de 8:30 a 17 horas, excepto los feriados públicos) o consulta mentalhealthcheckin.gov.au/other-languages.



Cuando llames, un profesional cualificado te escuchará, te ayudará a evaluar tus necesidades y colaborará contigo para determinar si este servicio es adecuado para tu situación.

Si necesitas ayuda en español, ponte en contacto con nosotros a través del Servicio de Traducción e Interpretación (TIS National): llama al 131 450.

Si no se ajusta a tus necesidades, te pondrán en contacto con un servicio más adecuado, para que no tengas que repetir tu historia.

Cuando llames, puedes solicitar un intérprete. Los servicios de interpretación están disponibles en más de 150 idiomas, por lo que podrás hablar en el idioma con el que te sientas más cómodo.

Tu privacidad y confidencialidad

Medicare Mental Health Check In sigue estrictos procesos de confidencialidad y cumple con todas las Normas Nacionales de Seguridad y Calidad en Salud Mental Digital.

Tu información se almacena de forma segura en Australia; solo pueden acceder a ella los profesionales sanitarios que te atienden y solo se comparte con tu consentimiento.

