

Mental Health Check In

Hỗ trợ sức khỏe tâm thần trực tuyến miễn phí trước những thăng trầm của cuộc sống

Nếu quý vị cảm thấy nản lòng, lo lắng, căng thẳng, hay choáng ngợp, Dịch vụ Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare cung cấp sự hỗ trợ để hướng dẫn quý vị vượt qua những thử thách trong cuộc sống.

Quý vị có thể tiếp cận hỗ trợ trực tuyến được miễn phí, được bảo mật, chất lượng cao mà không cần phải có giấy giới thiệu hoặc chẩn đoán.

Dịch vụ Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare có thể giúp như thế nào

Dịch vụ Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare dành cho những người đang gặp phải các thử thách sức khỏe tâm thần nhẹ, như là căng thẳng, lo âu, và tâm trạng chán nản.

Dịch vụ trực tuyến hỗ trợ cho quý vị cảm thấy tốt hơn bằng cách xây dựng các kỹ năng thiết thực và cung cấp các công cụ quý vị có thể sử dụng hàng ngày. Bao gồm các phương pháp để kiểm soát lo lắng, cải thiện giấc ngủ hoặc tâm trạng.

Dịch vụ Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare dành cho người từ 16 tuổi trở lên, hiện sống ở Úc. Quý vị không cần phải là công dân Úc mới có thể tiếp cận sự hỗ trợ.

Chăm sóc sức khỏe tâm thần với hỗ trợ trực tuyến và telehealth miễn phí

Dịch vụ Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare có thể hỗ trợ theo cách phù hợp với nhu cầu và mục đích của quý vị.

Quý vị tự chọn loại hỗ trợ nào hiệu quả với mình. Quý vị có thể sử dụng các công cụ trực tuyến trong thời gian riêng của mình, hoặc quý vị có thể được

một chuyên viên y tế có trình độ về sức khỏe tâm thần hướng dẫn cách sử dụng qua telehealth.

Ngoài ra còn có các nguồn tài liệu bổ sung dành cho những ai đang tìm sự hỗ trợ, và dành cho các gia đình, cho người chăm sóc và cho những người đang hỗ trợ ai đó về sức khỏe tâm thần của người đó.

Hãy bắt đầu hôm nay với các kỹ năng thiết thực cho cuộc sống hàng ngày

Để có thêm thông tin, hoặc để tìm hiểu xem dịch vụ có phù hợp cho mình hay không, hãy gọi Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Medicare theo số **1800 595 212** (từ 8 giờ 30 sáng tới 5 giờ chiều các ngày trong tuần, trừ ngày lễ) hoặc truy cập mentalhealthcheckin.gov.au/other-languages.



Khi quý vị gọi, một chuyên viên được đào tạo sẽ lắng nghe, giúp đánh giá nhu cầu của quý vị, và làm việc cùng quý vị để xác định xem dịch vụ này có phù hợp cho quý vị hay không.

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.

Nếu dịch vụ không phù hợp, quý vị sẽ được kết nối với dịch vụ nào phù hợp hơn, để quý vị không phải lặp lại câu chuyện của mình.

Khi gọi, quý vị có thể yêu cầu có thông dịch viên. Dịch vụ thông dịch có hơn 150 ngôn ngữ, nên quý vị có thể nói bằng ngôn ngữ nào mà mình thấy thoải mái nhất.

Quyền riêng tư và bảo mật của quý vị

Dịch vụ Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare tuân thủ nghiêm ngặt quy trình bảo mật và thực hiện theo đúng tất cả các Tiêu chuẩn Sức khỏe Tâm thần Trực tuyến Chất lượng và An toàn Quốc gia.

Thông tin của quý vị được lưu một cách an toàn trong phạm vi nước Úc, thông tin chỉ được tiếp cận bởi các chuyên viên y tế hỗ trợ cho quý vị, và chỉ được chia sẻ nếu được quý vị đồng ý.

