

迈向更好的身心健康

感到压力大、焦虑不安或不堪重负吗？Medicare 心理健康关怀服务提供免费的数字化支持，指导您应对生活中的挑战。无需转诊或诊断。

我们的免费数字化项目帮助您随时随地提升身心健康，各种工具和指导触手可及。它们采用安全、循证的方法，帮助您应对早期的心理健康问题或症状。

您可以自行完成这些项目，也可以在我们具备资质的心理健康专业人员的支持下完成。一切始于一通电话。

Medicare 心理健康关怀服务如何运作

旁白：您是否感到压力过大、不堪重负、睡眠困难，或是思绪难以平复？

Medicare 心理健康关怀服务是一项免费服务，提供在线支持，指导您应对生活中的挑战。

如果您年满 16 岁或以上，目前居住且身在澳大利亚，并且刚刚开始面临心理健康方面的挑战，那么这项服务可能正是您改善身心健康所需要的。

您不需要把所有事情都想清楚才能开始。即使您不确定原因，当您感觉状态不佳时，Medicare 心理健康关怀服务随时为您提供帮助。第一步是致电 Medicare 心理健康服务，以确定这项服务是否适合您。

目前，Medicare 心理健康关怀服务提供 6 个项目可供选择。一旦您开始某个项目，就会发现其中包含许多每天都可以使用的实用工具和活动，它们专为契合您的日常生活而设计。

根据您的情况和需求，您可以自行完成项目，也可以在受过培训、具备资质的心理健康专业人员的支持下完成。

在大约 6 周的时间里，您将逐步完成项目各个阶段的活动。这些活动采用安全、循证的方法，帮助您识别无益的思维模式，管理强烈的情绪，并培养应对日常挑战的实用技能。

您可能会觉得有些星期比其他星期轻松一些，这很正常。改变是需要时间的。

在参与项目的过程中，您会定期收到提示，以跟进您的感受。如果您需要帮助，我们随时为您提供支持。随着时间的推移，您会发现哪些方法对您有效，并开始感到自己更有掌控力、更有信心应对生活中的挑战。

当您准备好时，请迈出第一步。开始使用 Medicare 心理健康关怀服务。

您需要哪方面的支持？

如果您开始遇到压力、情绪低落、过度担忧以及睡眠不佳等问题，请记住您并不孤单。探索我们基于循证的信息和资源，了解您可能正在经历的情况，并了解更多关于我们项目的信息。这些项目可以帮助您感到更加踏实、对自身状况更了解，并重获掌控感。

培养应对日常生活的实用技能

如果您希望获得更加个性化的指导来改善身心健康，我们的免费数字化项目可以为您提供帮助。您可以在自己方便的时间使用在线工具——既可以自行完成，也可以通过远程医疗（电话或视频）在专业人员的支持下完成。

每个项目都包含跟进环节和活动，旨在帮助您：

- 识别并重塑无益的思维模式
- 运用切实有效的技巧来管理强烈的情绪
- 培养自我觉察能力和应对日常挑战的技巧

这项服务适合我吗？

Medicare 心理健康关怀服务项目专为以下人群设计：

- 刚刚开始面临心理健康方面的挑战，例如情绪低落、焦虑或不堪重负
- 年满 16 岁或以上
- 目前居住且身在澳大利亚。

参与该项目的第一步是致电 Medicare 心理健康服务 [1800 595 212](tel:1800595212)，告知他们您对 Medicare 心理健康关怀服务感兴趣，并与受过培训的专业人员进行交流。他们会帮助您确定这项服务是否适合您。如果这项服务不适合您，他们会协助您联系其他合适的支持服务。

如何参与我们的项目

从一通电话开始

要使用 Medicare 心理健康关怀服务，请致电 Medicare 心理健康服务，并告知他们您对 Medicare 心理健康关怀服务感兴趣。

您将与受过培训的专业人员交流，以了解该服务是否适合您，或者他们会为您联系符合您需求的合适服务与支持。

您也可以请求 Medicare 心理健康服务为您回拨电话。

服务时间为工作日上午 8:30 至下午 5:00（公众假期除外）。

[致电 1800 595 212](tel:1800595212)

[请求回电](#)

致电后会发生什么

任何寻求支持和指导的人都可以**免费**致电 Medicare 心理健康服务。无论是为了您自己还是为您关心的人，经验丰富的专业人员都会倾听您的心声。大多数通话大约需要 30 分钟，但根据您的具体情况，时间可能会稍长一些。所有对话均属私密且完全保密。

您将经历以下几个步骤，具体如下。

1.致电 Medicare 心理健康服务，即可联系到受过培训的专业人员

当您拨打 [1800 595 212](tel:1800595212) 时，Medicare 心理健康专业人员将尽快接听您的电话。

告知他们您对 Medicare 心理健康关怀服务感兴趣。

2.进行一次令人安心的交谈

他们会问几个问题，以了解您近期的情况，并帮助您探索适合您的选择。

Medicare 心理健康服务团队包括受过培训的专业人员和同伴工作者。他们会尊重您、不加评判地倾听。如果您感到紧张，那完全正常；您可以按照自己的节奏来。您不需要刻意组织完美的语言。与您交谈的专业人员会引导对话。

3.如果某个项目适合您，请获取注册方面的帮助

如果 Medicare 心理健康关怀服务符合您的需求，并且您选择注册我们的项目，我们将在您通话后不久向您发送确认电子邮件，以便您创建帐户。

4.开始项目

每个在线项目的设计时长约为 6 周。

您可以选择以下方式完成项目：

- 在 Medicare 心理健康关怀服务专业人员的支持下（专业人员指导），或
- 独立进行（自助式），如果您需要更多支持，还可以选择切换路径。

这项支持通过远程医疗（视频或电话）提供。

通话期间需要帮助吗？

如果您有听力或语言障碍，有以下几种支持方式可供选择：

- TTY（电传打字机）：[1800 555 677](tel:1800555677)
- 听说服务 (Speak and Listen)：[1800 555 727](tel:1800555727)
- 请访问 [National Relay Service \(全国中继服务\) 网站](https://www.nrelayservice.gov.au)，并提供 Medicare 心理健康电话服务的号码：[1800 595 212](tel:1800595212)。

为什么我们要从一通电话开始

给陌生人打电话可能会让人觉得需要很大的勇气，尤其是如果您不习惯谈论自己的感受的话。但这是确保您获得恰当支持、不浪费您时间的重要一步。

这次通话有助于 Medicare 心理健康专业人员：

- 了解哪项服务可能适合您
- 保障您的安全和身心健康，尤其是在您感到负面情绪不断积压时。
- 根据您的经历，为您匹配最佳的支持方案
- 如果 Medicare 心理健康关怀服务不适合您，为您推荐其他方案。

请记住，您始终拥有主动权

在通话过程中，您可以根据自己的意愿，分享任意多少的信息、提出问题，或者稍作休息。您也可以随时结束通话。

这项服务适合我吗？

如果您感到焦虑、沮丧、不知所措，或者不知道从何开始，请记住您并不孤单。

Medicare 心理健康关怀服务项目专为以下人群设计：

- 刚刚开始面临心理健康方面的挑战
- 年满 16 岁或以上
- 目前居住且身在澳大利亚。

如果您需要额外的无障碍支持（例如口译服务或辅助工具），或者您是残障人士，我们也可以提供帮助。

[了解更多](#)

还没准备好与人交谈吗？

没关系。您可以按照自己的节奏探索本网站。

选择一个主题，查找您可以立即使用的资源和工具。

应对担忧

改善情绪

改善睡眠

调整无益想法

直面恐惧

更有效地解决问题

准备好迈出下一步了吗？

致电 Medicare 心理健康服务，告知他们您对 Medicare 心理健康关怀服务感兴趣，并了解哪些支持适合您。

[致电 1800 595 212](tel:1800595212)

何时使用 Medicare 心理健康关怀服务

如果您正在考虑使用 Medicare 心理健康关怀服务，一个很好的起点是思考您目前的状况，以及您希望获得哪种心理健康支持。

Medicare 心理健康关怀服务如何运作

Medicare 心理健康关怀服务为刚刚开始面临心理健康挑战的人群提供早期支持，例如持续的压力、情绪低落、担忧或难以应对日常压力。

该服务提供免费的在线项目，帮助您应对轻微的心理挑战。这些项目采用一种安全、循证的方法，称为低强度认知行为疗法（LiCBT），该方法已被证明能有效帮助控制症状并重获掌控感。

与传统心理治疗或高强度认知行为疗法不同，这项服务是围绕基于循证的资源和工具构建的。如果您需要额外的支持，专业人员可以指导您使用这些资源。

目前有 6 个项目，您可以自行完成（自助式），或在具备资质的心理健康专业人员的支持下完成（专业人员指导）。每个项目都侧重于应对常见挑战的实用方法，大约需要 6 周时间完成。

这些项目有助于培养应对技巧和自我觉察能力。进步来自于在每次咨询之间尝试不同的活动和策略。

Medicare 心理健康关怀服务适合哪些人群？

年满 16 岁及以上且居住在澳大利亚的人士即可使用 Medicare 心理健康关怀服务。

如果您想培养实用技能、制定管理心理健康的策略，或者迈出改善身心健康的第一步，那么这项服务是一个不错的选择。

当您准备好尝试一些微小且切实的改变时，这种方法效果最佳。重点在于早期干预和预防——帮助您在问题恶化之前增强心理健康。

您无需医生转诊或诊断即可使用这些项目。

Medicare 心理健康关怀服务不适用于正在经历心理健康危机、需要持续的心理健康护理或正式的诊断评估，以及需要针对严重或复杂疾病接受医学治疗的人士。

您现在需要帮助吗？

如果您需要立即获得帮助，有 24/7 全天候服务可以为您提供支持。如果您现在感到不安全或不知所措，要知道您并不孤单，您的安全至关重要。

我现在需要帮助

这项服务在更广泛的心理健康体系中所处的位置

Medicare 心理健康关怀服务是澳大利亚政府资助的一系列免费 Medicare 心理健康服务的一部分，旨在为有不同需求的求助者提供指导、转诊和支持。

它专为轻度和早期的心理健康挑战而设计，旨在帮助人们在问题恶化之前采取行动。

对某些人来说，这项服务本身可能就足够了。对于其他人来说，它可以作为一种过渡支持，帮助他们在获得更深入的服务和专科支持之前，培养技能并明确方向。

通过尽早提供易于获取的帮助，Medicare 心理健康关怀服务在更广泛的心理健康生态系统中发挥着重要作用——更早地为人们提供支持，减少获取护理的障碍，并帮助每个人在其心理健康之旅中迈出明智的下一步。

常见问题解答

这项服务真的免费吗？

是的。Medicare 心理健康关怀服务完全免费使用。

该服务由澳大利亚政府全额资助，并与 St Vincent's Health Australia 合作提供。

我可以进行面对面咨询吗？

由于 Medicare 心理健康关怀服务是一项数字化服务，您只能通过远程医疗与您的专业人员进行咨询。如果您更倾向于面对面的支持，您需要寻找其他心理健康服务。

如果我不确定自己是否需要帮助怎么办？

您不需要等到感觉无法承受时才寻求帮助。Medicare 心理健康关怀服务旨在帮助可能正在经历日常心理健康挑战（例如压力、担忧、情绪低落或感到不知所措）的人们。

如果您不确定该服务是否适合您，请致电 Medicare 心理健康服务 1800 595 212，与受过培训的专业人员交谈。他们可以倾听您的感受，并帮助您决定哪些支持可能对您有帮助。

我可以通过 Medicare 心理健康关怀服务获得持续的心理治疗吗？

Medicare 心理健康关怀服务并不能取代传统的心理治疗。如果您认为自己可能需要持续的心理辅导或心理治疗，还有其他选择可供探索。

准备好迈出下一步了吗？

我们提供了一些有用的信息和资源，您可以先进行浏览，然后再决定是否要参与我们的某个项目以及如何参与。

应对担忧；改善情绪；改善睡眠；调整无益想法；直面恐惧；更有效地解决问题

使用我们项目的体验如何

在您感觉状态不佳时为您提供支持

您是否感到压力过大、不堪重负、睡眠困难，或是思绪难以平复？

Medicare 心理健康关怀服务是一项免费服务，提供在线支持，指导您应对生活中的挑战。

如果您年满 16 岁或以上，目前居住且身在澳大利亚，并且刚刚开始面临心理健康方面的挑战，那么这项服务可能正是您改善身心健康所需要的。

您不需要把所有事情都想清楚才能开始。即使您不确定原因，当您感觉状态不佳时，Medicare 心理健康关怀服务随时为您提供帮助。第一步是致电 Medicare 心理健康服务，以确定这项服务是否适合您。

目前，Medicare 心理健康关怀服务提供 6 个项目可供选择。一旦您开始某个项目，就会发现其中包含许多每天都可以使用的实用工具和活动，它们专为契合您的日常生活而设计。

根据您的情况和需求，您可以自行完成项目，也可以在受过培训、具备资质的心理健康专业人员的支持下完成。

在大约 6 周的时间里，您将逐步完成项目各个阶段的活动。这些活动采用安全、循证的方法，帮助您识别无益的思维模式，管理强烈的情绪，并培养应对日常挑战的实用技能。

您可能会觉得有些星期比其他星期轻松一些，这很正常。改变是需要时间的。

在参与项目的过程中，您会定期收到提示，以跟进您的感受。如果您需要帮助，我们随时为您提供支持。随着时间的推移，您会发现哪些方法对您有效，并开始感到自己更有掌控力、更有信心应对生活中的挑战。

当您准备好时，请迈出第一步。开始使用 Medicare 心理健康关怀服务。

在实践中学习——循序渐进

- 完成可以在日常生活中使用的简短实用的活动。
- 遵循简单、结构化的步骤，逐步培养技能。
- 在需要时随时重温这些活动。

在两种途径中做出选择：专业人员指导和自助式

专业人员指导

- 通过远程医疗预约（电话或视频），与具备资质的心理健康专业人员一起完成项目
- 遵循更系统的日程安排，定期进行咨询
- 持续的支持和跟进
- 有机会与专业人员详细探讨并理清思绪
- 如果您需要额外的支持或监督，这是理想之选
- 专为在约 6 周内完成而设计。

自助式

- 自行完成项目
- 按照您自己的节奏，在适合您的时间进行
- 无需预约专业人员
- 灵活自由
- 如果您需要支持，可以选择在项目的任何阶段联系专业人员
- 如果您倾向于独立完成或希望快速开始，这是理想之选
- 专为在 6 周内完成而设计。

在一处跟进您的所有活动

查看您当前和即将进行的活动，并随时从上次停下的地方继续。保持井然有序，无需强记所有细节。

获得您需要的支持

- 在一个平台完成预约和管理。
- 联系专业人员（如果您愿意）。
- 在需要时寻求额外支持。

在整个过程中获取 Cam 的有用提示

Cam 是您在项目中的向导，会在您最需要的时候提供有用的提示。无论是在您推进项目时提供鼓励的话语，还是帮助提醒您相关活动和预约，Cam 都会在每一步为您提供支持。

记录您的进展

- 完成定期跟进，反思您的进展。
- 了解随着时间的推移哪些方面正在改善。
- 确定下一步需要重点关注的领域。

迈出第一步

迈出第一步可能会让人觉得很难，但其实也可以很简单。第一步是致电 Medicare 心理健康服务 [1800 595 212](tel:1800595212)，告知他们您对 Medicare 心理健康关怀服务感兴趣，并与受过培训的专业人员讨论您的选择。这是一通免费电话。