

Κάντε ένα βήμα προς την καλύτερη ευεξία

Αισθάνεστε αγχωμένοι, ανήσυχοι ή καταβεβλημένοι; Ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare προσφέρει δωρεάν ψηφιακή υποστήριξη για να σας καθοδηγήσει στις προκλήσεις της ζωής. Δεν απαιτείται παραπομπή ή διάγνωση.

Τα δωρεάν ψηφιακά μας προγράμματα σάς βοηθούν να εργαστείτε για την ευεξία σας όποτε και όπου σας βολεύει, με εργαλεία και καθοδήγηση στα χέρια σας. Χρησιμοποιούν μια ασφαλή, τεκμηριωμένη προσέγγιση για να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε πρώιμες ανησυχίες ή συμπτώματα ψυχικής υγείας.

Μπορείτε να εκτελέσετε τα προγράμματα μόνοι σας ή με την υποστήριξη ενός από τους ειδικευμένους επαγγελματίες ψυχικής υγείας μας. Ξεκινά με ένα τηλεφώνημα.

Πώς λειτουργεί ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare

ΑΦΗΓΗΤΗΣ: Αισθάνεστε αγχωμένοι, καταβεβλημένοι, δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε ή δυσκολεύεστε να αποβάλετε τις σκέψεις σας;

Ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare είναι μια δωρεάν υπηρεσία που προσφέρει διαδικτυακή υποστήριξη για να σας καθοδηγήσει στις προκλήσεις της ζωής.

Εάν είστε 16 ετών και άνω, ζείτε και βρίσκεστε αυτήν τη στιγμή στην Αυστραλία και μόλις αρχίζετε να αντιμετωπίζετε προκλήσεις ψυχικής υγείας, αυτή η υπηρεσία θα μπορούσε να είναι ό,τι χρειάζεστε για να υποστηρίξετε την ψυχική σας ευεξία.

Δεν χρειάζεται να τα έχετε βρει όλα για να ξεκινήσετε. Ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare είναι εδώ για εσάς όταν δεν νιώθετε ο εαυτός σας, ακόμα κι αν δεν είστε σίγουροι για τον λόγο. Το πρώτο βήμα είναι να καλέσετε το Medicare Mental Health για να προσδιορίσετε εάν αυτή η υπηρεσία είναι κατάλληλη για εσάς.

Αυτήν τη στιγμή, υπάρχουν 6 προγράμματα διαθέσιμα μέσω του Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare. Μόλις ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα, θα βρείτε πρακτικά εργαλεία και δραστηριότητες που μπορείτε να επεξεργάζεστε κάθε μέρα, σχεδιασμένα να ταιριάζουν στη ρουτίνα σας.

Ανάλογα με την κατάσταση και τις ανάγκες σας, μπορείτε είτε να εργαστείτε σε ένα πρόγραμμα μόνοι σας είτε με την υποστήριξη ενός εκπαιδευμένου, ειδικευμένου επαγγελματία ψυχικής υγείας.

Για περίπου 6 εβδομάδες, θα εργάζεστε σε δραστηριότητες σε κάθε στάδιο του προγράμματός σας. Αυτές οι δραστηριότητες χρησιμοποιούν μια ασφαλή, τεκμηριωμένη προσέγγιση, βοηθώντας σας να αναγνωρίζετε μη βοηθητικά πρότυπα

Mental Health Check In

σκέψης, να διαχειρίζεστε έντονα συναισθήματα και να αναπτύσσετε πρακτικές δεξιότητες για την υποστήριξη των καθημερινών προκλήσεων.

Κάποιες εβδομάδες μπορεί να φαίνονται πιο εύκολες από άλλες, και αυτό είναι φυσιολογικό. Η αλλαγή μπορεί να πάρει χρόνο.

Θα λαμβάνετε τακτικές ειδοποιήσεις για να ελέγχετε πώς νιώθετε καθώς προχωράτε στο πρόγραμμα. Και η υποστήριξη είναι διαθέσιμη αν τη χρειάζεστε. Με την πάροδο του χρόνου, θα πρέπει να παρατηρείτε τι σας βοηθά και να αρχίσετε να νιώθετε περισσότερο σε έλεγχο και με αυτοπεποίθηση για να διαχειρίζεστε τις προκλήσεις της ζωής.

Κάντε το πρώτο βήμα όταν είστε έτοιμοι. Ξεκινήστε με τον Έλεγχο Ψυχικής Υγείας Medicare.

Με τι χρειάζεστε υποστήριξη;

Αν έχετε αρχίσει να αντιμετωπίζετε ζητήματα όπως στρες, χαμηλή διάθεση, υπερβολικές ανησυχίες και δυσκολία στον ύπνο, δεν είστε μόνοι. Εξερευνήστε τις τεκμηριωμένες πληροφορίες και τους πόρους μας για να κατανοήσετε τι μπορεί να συμβαίνει και μάθετε περισσότερα για τα προγράμματά μας που μπορούν να σας βοηθήσουν να νιώσετε πιο σταθεροί, ενημερωμένοι και με μεγαλύτερο έλεγχο.

Αναπτύξτε πρακτικές δεξιότητες για την καθημερινή ζωή

Αν θέλετε πιο εξατομικευμένη καθοδήγηση για να εργαστείτε πάνω στην ευεξία σας, τα δωρεάν ψηφιακά μας προγράμματα μπορούν να σας βοηθήσουν. Εργαστείτε με διαδικτυακά εργαλεία στον δικό σας χρόνο – είτε μόνοι σας είτε με την υποστήριξη ενός επαγγελματία μέσω τηλεϋγείας – μέσω τηλεφώνου ή βίντεο.

Κάθε πρόγραμμα περιλαμβάνει ελέγχους και δραστηριότητες που σας βοηθούν να:

- αναγνωρίζετε και να αναπλαισιώνετε μη βοηθητικά πρότυπα σκέψης
- διαχειρίζεστε έντονα συναισθήματα με πρακτικές, αποδεδειγμένες τεχνικές
- χτίζετε αυτογνωσία και δεξιότητες αντιμετώπισης για τις καθημερινές προκλήσεις

Είναι αυτό για μένα;

Τα προγράμματα Έλεγχου Ψυχικής Υγείας Medicare έχουν σχεδιαστεί για άτομα που:

- αρχίζουν να αντιμετωπίζουν προκλήσεις ψυχικής υγείας, όπως το να αισθάνονται πεσμένοι, ανήσυχοι ή καταβεβλημένοι

Mental Health Check In

- είναι 16 ετών ή μεγαλύτεροι
- ζουν και βρίσκονται επί του παρόντος στην Αυστραλία.

Το πρώτο βήμα για την πρόσβαση σε ένα πρόγραμμα είναι να καλέσετε τη Medicare Mental Health στο [1800 595 212](tel:1800595212), να τους ενημερώσετε ότι ενδιαφέρεστε για τον Έλεγχο Ψυχικής Υγείας Medicare και να μιλήσετε με έναν εκπαιδευμένο επαγγελματία. Θα σας βοηθήσουν να προσδιορίσετε αν η υπηρεσία είναι κατάλληλη για εσάς. Αν δεν είναι κατάλληλη για εσάς, θα σας βοηθήσουν να συνδεθείτε με άλλες κατάλληλες υποστηρικτικές υπηρεσίες.

Πώς να αποκτήσετε πρόσβαση στα προγράμματά μας

Ξεκινήστε με ένα τηλεφώνημα

Για να αποκτήσετε πρόσβαση στον Έλεγχο Ψυχικής Υγείας Medicare, καλέστε τη Medicare Mental Health και ενημερώστε τους ότι ενδιαφέρεστε για τον Έλεγχο Ψυχικής Υγείας Medicare.

Θα μιλήσετε με έναν εκπαιδευμένο επαγγελματία για να διαπιστώσετε αν η υπηρεσία είναι κατάλληλη για εσάς ή για να συνδεθείτε με τις κατάλληλες υπηρεσίες και υποστήριξη για τις ανάγκες σας.

Μπορείτε επίσης να ζητήσετε μια επιστροφή κλήσης από τη Medicare Mental Health.

Διαθέσιμη 8:30π.μ.–5:00μ.μ. καθημερινές (εξαιρουμένων των αργιών).

[Καλέστε το 1800 595 212](tel:1800595212)

[Αίτημα για επιστροφή κλήσης](#)

Τι συμβαίνει όταν καλέσετε

Η κλήση στη Medicare Mental Health είναι **δωρεάν** για οποιονδήποτε αναζητά υποστήριξη και καθοδήγηση. Είτε για εσάς είτε για κάποιον που νοιάζεστε, έμπειροι επαγγελματίες είναι εκεί για να ακούσουν. Οι περισσότερες κλήσεις διαρκούν περίπου 30 λεπτά, αλλά μπορεί να διαρκέσουν λίγο περισσότερο ανάλογα με την κατάστασή σας. Όλες οι συνομιλίες είναι ιδιωτικές και εμπιστευτικές.

Υπάρχουν μερικά βήματα από τα οποία θα περάσετε, τα οποία περιγράφονται παρακάτω.

1. Καλέστε την Ψυχική Υγεία Medicare και συνδεθείτε με έναν εκπαιδευμένο επαγγελματία

Όταν καλείτε το [1800 595 212](tel:1800595212), ένας επαγγελματίας Ψυχικής Υγείας Medicare θα απαντήσει στην κλήση σας το συντομότερο δυνατό.

Ενημερώστε τους ότι ενδιαφέρεστε για τον Έλεγχο Ψυχικής Υγείας Medicare'.

2. Κάντε μια υποστηρικτική συζήτηση

Θα σας κάνουν μερικές ερωτήσεις για να καταλάβουν τι σας συμβαίνει και να σας βοηθήσουν να εξερευνήσετε τις επιλογές σας.

Mental Health Check In

Η ομάδα Ψυχικής Υγείας Medicare περιλαμβάνει εκπαιδευμένους επαγγελματίες και ομότιμους εργαζόμενους. Θα σας ακούσουν με σεβασμό και χωρίς κριτική. Αν νιώθετε νευρική, είναι απόλυτα φυσιολογικό· μπορείτε να προχωρήσετε με τον δικό σας ρυθμό. Δεν χρειάζεται να έχετε τα «σωστά» λόγια. Ο επαγγελματίας με τον οποίο μιλάτε θα καθοδηγήσει τη συζήτηση.

3. Εάν ένα πρόγραμμα είναι κατάλληλο για εσάς, λάβετε βοήθεια με την εγγραφή σας

Εάν ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare είναι κατάλληλος για τις ανάγκες σας και επιλέξετε να εγγραφείτε στα προγράμματά μας, θα σας στείλουμε ένα email επιβεβαίωσης λίγο μετά την κλήση σας, ώστε να μπορέσετε να δημιουργήσετε τον λογαριασμό σας.

4. Ξεκινήστε το πρόγραμμα

Κάθε διαδικτυακό πρόγραμμα είναι δομημένο ώστε να διαρκεί περίπου 6 εβδομάδες.

Θα έχετε την επιλογή να το ολοκληρώσετε:

- με υποστήριξη από έναν επαγγελματία του Έλεγχου Ψυχικής Υγείας Medicare (με καθοδήγηση επαγγελματία), ή
- ανεξάρτητα (αυτοκαθοδηγούμενη), με τη δυνατότητα αλλαγής διαδρομής εάν χρειάζεστε περισσότερη υποστήριξη.

Αυτή η υποστήριξη παρέχεται μέσω τηλεϋγείας – μέσω βίντεο ή τηλεφώνου.

Χρειάζεστε βοήθεια κατά τη διάρκεια της τηλεφωνικής κλήσης;

Εάν έχετε απώλεια ακοής ή ομιλίας, υπάρχουν μερικές επιλογές υποστήριξης διαθέσιμες για εσάς:

- TTY (Τηλετύπος): [1800 555 677](tel:1800555677)
- Speak and Listen (Ομιλία και Ακρόαση): [1800 555 727](tel:1800555727)
- Επισκεφθείτε τον [National Relay Service website](https://www.nationalrelayservice.gov.au) και δώστε τον αριθμό για την τηλεφωνική υπηρεσία Ψυχικής Υγείας Medicare: [1800 595 212](tel:1800595212).

Γιατί ξεκινάμε με ένα τηλεφώνημα

Το να κάνετε ένα τηλεφώνημα σε κάποιον που δεν γνωρίζετε μπορεί να μοιάζει με μεγάλο βήμα, ειδικά αν δεν έχετε συνηθίσει να μιλάτε για το πώς νιώθετε. Αλλά είναι ένα σημαντικό βήμα για να διασφαλίσετε ότι θα λάβετε το σωστό είδος υποστήριξης, χωρίς να χάνετε τον χρόνο σας.

Mental Health Check In

Η κλήση βοηθά τον επαγγελματία Ψυχικής Υγείας Medicare:

- να κατανοήσει ποια υπηρεσία μπορεί να είναι κατάλληλη για εσάς
- να υποστηρίξει την ασφάλεια και την ευεξία σας, ειδικά αν τα πράγματα έχουν συσσωρευτεί
- να σας αντιστοιχίσει με τις καλύτερες επιλογές υποστήριξης για αυτό που βιώνετε
- να σας προτείνει άλλες επιλογές εάν ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare δεν είναι η κατάλληλη λύση για εσάς.

Θυμηθείτε, έχετε πάντα τον έλεγχο

Κατά τη διάρκεια της κλήσης, μπορείτε να μοιραστείτε όσα θέλετε, να κάνετε ερωτήσεις και να κάνετε ένα διάλειμμα. Μπορείτε επίσης να τερματίσετε την κλήση ανά πάσα στιγμή.

Είναι αυτό για μένα;

Αν νιώθετε άγχος, κατάθλιψη, καταβεβλημένοι ή δεν είστε σίγουροι από πού να ξεκινήσετε, δεν είστε μόνοι.

Τα προγράμματα Έλεγχου Ψυχικής Υγείας Medicare έχουν σχεδιαστεί για άτομα που:

- αρχίζετε να αντιμετωπίζετε προκλήσεις ψυχικής υγείας
- είναι 16 ετών ή μεγαλύτεροι
- ζουν και βρίσκονται επί του παρόντος στην Αυστραλία.

Διατίθεται επίσης βοήθεια εάν χρειάζεστε πρόσθετη υποστήριξη προσβασιμότητας, όπως υπηρεσίες διερμηνείας ή υποστηρικτικά εργαλεία, ή εάν ζείτε με αναπηρία.

[Μάθετε περισσότερα](#)

Δεν είστε ακόμα έτοιμοι να μιλήσετε σε κάποιον;

Είναι εντάξει. Μπορείτε να εξερευνήσετε αυτόν τον ιστότοπο με τον δικό σας ρυθμό.

Επιλέξτε ένα θέμα για να βρείτε πόρους και εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αμέσως.

Διαχείριση ανησυχιών

Βελτίωση της διάθεσής σας

Καλύτερος ύπνος

Αναπλαισίωση των μη βοηθητικών σκέψεων

Αντιμετωπίζοντας τους φόβους σας

Mental Health Check In

Πιο αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων

Είστε έτοιμοι να κάνετε το επόμενο βήμα;

Καλέστε τη Medicare Mental Health, ενημερώστε τους ότι ενδιαφέρεστε για τον Έλεγχο Ψυχικής Υγείας Medicare και μάθετε ποια υποστήριξη είναι κατάλληλη για εσάς.

[Καλέστε το 1800 595 212](tel:1800595212)

Πότε να χρησιμοποιήσετε τον Έλεγχο Ψυχικής Υγείας Medicare

Εάν σκέφτεστε να χρησιμοποιήσετε τον Έλεγχο Ψυχικής Υγείας Medicare, ένα καλό πρώτο βήμα είναι να σκεφτείτε την τρέχουσα κατάσταση σας και τι είδους υποστήριξη ψυχικής υγείας αναζητάτε.

Πώς λειτουργεί ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare

Ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare προσφέρει έγκαιρη υποστήριξη σε άτομα που αρχίζουν να αντιμετωπίζουν προκλήσεις ψυχικής υγείας, όπως επίμονο στρες, χαμηλή διάθεση, ανησυχία ή δυσκολίες στην αντιμετώπιση των καθημερινών πιέσεων.

Η υπηρεσία προσφέρει δωρεάν διαδικτυακά προγράμματα για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε ήπιες προκλήσεις ψυχικής υγείας. Αυτά τα προγράμματα χρησιμοποιούν μια ασφαλή, τεκμηριωμένη προσέγγιση που ονομάζεται Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία χαμηλής έντασης (LiCBT), η οποία έχει αποδειχθεί αποτελεσματική στη διαχείριση των συμπτωμάτων και στην ανάκτηση του αισθήματος ελέγχου.

Σε αντίθεση με τη θεραπεία ή την εντατική CBT, αυτή η υπηρεσία είναι δομημένη γύρω από τεκμηριωμένους πόρους και εργαλεία. Οι επαγγελματίες είναι εκεί για να σας καθοδηγήσουν σε αυτούς τους πόρους, εάν επιθυμείτε επιπλέον υποστήριξη.

Υπάρχουν επί του παρόντος 6 προγράμματα στα οποία μπορείτε να εργαστείτε είτε μόνοι σας (αυτοκαθοδηγούμενα) είτε με την υποστήριξη ενός ειδικευμένου επαγγελματία ψυχικής υγείας (με καθοδήγηση επαγγελματία). Κάθε πρόγραμμα εστιάζει σε πρακτικούς τρόπους αντιμετώπισης κοινών προκλήσεων και χρειάζεται περίπου 6 εβδομάδες για να ολοκληρωθεί.

Αυτά τα προγράμματα βοηθούν στην οικοδόμηση δεξιοτήτων αντιμετώπισης και αυτογνωσίας. Η πρόοδος προέρχεται από τη δοκιμή διαφορετικών δραστηριοτήτων και στρατηγικών μεταξύ των συνεδριών.

Για ποιους είναι ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare;

Ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare είναι διαθέσιμος σε άτομα ηλικίας 16 ετών και άνω που ζουν στην Αυστραλία.

Mental Health Check In

Αυτή η υπηρεσία είναι μια καλή επιλογή εάν θέλετε να αναπτύξετε πρακτικές δεξιότητες, να επεξεργαστείτε στρατηγικές για τη διαχείριση της ψυχικής υγείας σας ή να κάνετε ένα πρώτο βήμα προς τη βελτίωση της ευεξίας σας.

Λειτουργεί καλύτερα όταν αισθάνεστε έτοιμοι να δοκιμάσετε μικρές, πρακτικές αλλαγές. Η εστίαση είναι στην πρώιμη παρέμβαση και την πρόληψη – βοηθώντας σας να ενισχύσετε την ψυχική υγεία σας πριν οι ανησυχίες επιδεινωθούν.

Δεν χρειάζεστε παραπομπή ή διάγνωση από τον γιατρό σας για να χρησιμοποιήσετε τα προγράμματα.

Ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare δεν προορίζεται για άτομα που βιώνουν κρίση ψυχικής υγείας, που απαιτούν συνεχή φροντίδα ψυχικής υγείας ή επίσημη διαγνωστική αξιολόγηση, ή που χρειάζονται ιατρική περίθαλψη για σοβαρές ή σύνθετες παθήσεις.

Χρειάζεστε βοήθεια τώρα;

Εάν χρειάζεστε υποστήριξη άμεσα, υπάρχουν διαθέσιμες υπηρεσίες 24/7 που μπορούν να βοηθήσουν. Εάν αισθάνεστε ανασφάλεια ή καταβεβλημένοι αυτή τη στιγμή, να ξέρετε ότι δεν είστε μόνοι και ότι η ασφάλειά σας έχει σημασία.

Χρειάζομαι βοήθεια τώρα

Πού εντάσσεται αυτή η υπηρεσία στο ευρύτερο σύστημα ψυχικής υγείας

Ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare αποτελεί μέρος μιας δωρεάν σειράς υπηρεσιών ψυχικής υγείας Medicare που χρηματοδοτούνται από την Κυβέρνηση της Αυστραλίας (Australian Government), οι οποίες παρέχουν καθοδήγηση, παραπομπή και υποστήριξη σε όσους αναζητούν βοήθεια με διαφορετικές ανάγκες.

Έχει σχεδιαστεί για ήπιες και πρώιμου σταδίου προκλήσεις ψυχικής υγείας, βοηθώντας τους ανθρώπους να αναλάβουν δράση πριν επιδεινωθούν τα προβλήματα.

Για ορισμένους ανθρώπους, αυτή η υπηρεσία μπορεί να είναι αρκετή από μόνη της. Για άλλους, μπορεί να λειτουργήσει ως εφαλτήριο, βοηθώντας τους να αναπτύξουν δεξιότητες και σαφήνεια πριν προχωρήσουν σε πιο εις βάθος υπηρεσίες και εξειδικευμένα υποστήριξη.

Προσφέροντας προσβάσιμη βοήθεια νωρίς, ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στο ευρύτερο οικοσύστημα ψυχικής υγείας – υποστηρίζοντας τους ανθρώπους νωρίτερα, μειώνοντας τα εμπόδια στη φροντίδα και

Mental Health Check In

βοηθώντας όλους να κάνουν ένα ενημερωμένο επόμενο βήμα στο ταξίδι της ψυχικής υγείας τους.

Συχνές ερωτήσεις

Είναι η υπηρεσία όντως δωρεάν;

Ναι. Ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare είναι εντελώς δωρεάν στη χρήση.

Η υπηρεσία χρηματοδοτείται πλήρως από την Australian Government και παρέχεται σε συνεργασία με τη St Vincent's Health Australia.

Μπορώ να έχω συνεδρίες δια ζώσης;

Επειδή ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare είναι μια ψηφιακή υπηρεσία, μπορείτε να έχετε συνεδρίες με τον επαγγελματία σας μόνο μέσω τηλεϋγείας. Αν προτιμάτε υποστήριξη δια ζώσης, θα πρέπει να αναζητήσετε άλλες υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Τι γίνεται αν δεν είμαι σίγουρος/η αν χρειάζομαι υποστήριξη;

Δεν χρειάζεται να περιμένετε μέχρι τα πράγματα να γίνουν δυσβάσταχτα για να αναζητήσετε υποστήριξη. Ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare έχει σχεδιαστεί για να βοηθά άτομα που μπορεί να αντιμετωπίζουν καθημερινές προκλήσεις ψυχικής υγείας, όπως στρες, ανησυχία, χαμηλή διάθεση ή αίσθημα υπερφόρτωσης.

Αν δεν είστε σίγουροι αν η υπηρεσία είναι κατάλληλη για εσάς, καλέστε το Medicare Mental Health στο 1800 595 212 και μιλήστε με έναν εκπαιδευμένο επαγγελματία. Μπορούν να συζητήσουν μαζί σας για το πώς αισθάνεστε και να σας βοηθήσουν να αποφασίσετε ποια υποστήριξη μπορεί να είναι χρήσιμη.

Μπορώ να λάβω συνεχή θεραπεία μέσω του Έλεγχου Ψυχικής Υγείας Medicare;

Ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare δεν αντικαθιστά την παραδοσιακή θεραπεία. Αν πιστεύετε ότι μπορεί να χρειάζεστε συνεχή συμβουλευτική ή θεραπεία, υπάρχουν άλλες επιλογές για να εξερευνήσετε.

Είστε έτοιμοι να κάνετε το επόμενο βήμα;

Διαθέτουμε χρήσιμες πληροφορίες και πόρους που μπορείτε να εξερευνήσετε πριν αποφασίσετε αν θέλετε να αποκτήσετε πρόσβαση σε ένα από τα προγράμματά μας και, αν ναι, πώς να αποκτήσετε πρόσβαση σε αυτά.

Διαχείριση ανησυχιών· Βελτίωση της διάθεσής σας· Καλύτερος ύπνος·
Αναπλαισίωση των μη βοηθητικών σκέψεων· Αντιμετώπιση των φόβων σας·
Αποτελεσματικότερη επίλυση προβλημάτων

Πώς είναι η χρήση των προγραμμάτων μας

Υποστήριξη για όταν δεν αισθάνεστε ο εαυτός σας

Αισθάνεστε αγχωμένοι, καταβεβλημένοι, δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε ή δυσκολεύεστε να αποβάλετε τις σκέψεις σας;

Ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare είναι μια δωρεάν υπηρεσία που προσφέρει διαδικτυακή υποστήριξη για να σας καθοδηγήσει στις προκλήσεις της ζωής.

Εάν είστε 16 ετών και άνω, ζείτε και βρίσκεστε αυτήν τη στιγμή στην Αυστραλία και μόλις αρχίζετε να αντιμετωπίζετε προκλήσεις ψυχικής υγείας, αυτή η υπηρεσία θα μπορούσε να είναι ό,τι χρειάζεστε για να υποστηρίξετε την ψυχική σας ευεξία.

Δεν χρειάζεται να τα έχετε βρει όλα για να ξεκινήσετε. Ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare είναι εδώ για εσάς όταν δεν νιώθετε ο εαυτός σας, ακόμα κι αν δεν είστε σίγουροι για τον λόγο. Το πρώτο βήμα είναι να καλέσετε το Medicare Mental Health για να προσδιορίσετε εάν αυτή η υπηρεσία είναι κατάλληλη για εσάς.

Αυτήν τη στιγμή, υπάρχουν 6 προγράμματα διαθέσιμα μέσω του Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare. Μόλις ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα, θα βρείτε πρακτικά εργαλεία και δραστηριότητες που μπορείτε να επεξεργάζεστε κάθε μέρα, σχεδιασμένα να ταιριάζουν στη ρουτίνα σας.

Ανάλογα με την κατάσταση και τις ανάγκες σας, μπορείτε είτε να εργαστείτε σε ένα πρόγραμμα μόνοι σας είτε με την υποστήριξη ενός εκπαιδευμένου, ειδικευμένου επαγγελματία ψυχικής υγείας.

Για περίπου 6 εβδομάδες, θα εργάζεστε σε δραστηριότητες σε κάθε στάδιο του προγράμματός σας. Αυτές οι δραστηριότητες χρησιμοποιούν μια ασφαλή, τεκμηριωμένη προσέγγιση, βοηθώντας σας να αναγνωρίζετε μη βοηθητικά πρότυπα σκέψης, να διαχειρίζεστε έντονα συναισθήματα και να αναπτύσσετε πρακτικές δεξιότητες για την υποστήριξη των καθημερινών προκλήσεων.

Κάποιες εβδομάδες μπορεί να φαίνονται πιο εύκολες από άλλες, και αυτό είναι φυσιολογικό. Η αλλαγή μπορεί να πάρει χρόνο.

Θα λαμβάνετε τακτικές ειδοποιήσεις για να ελέγχετε πώς νιώθετε καθώς προχωράτε στο πρόγραμμα. Και η υποστήριξη είναι διαθέσιμη αν τη χρειάζεστε. Με την πάροδο του χρόνου, θα πρέπει να παρατηρείτε τι σας βοηθά και να αρχίσετε να νιώθετε

Mental Health Check In

περισσότερο σε έλεγχο και με αυτοπεποίθηση για να διαχειρίζεστε τις προκλήσεις της ζωής.

Κάντε το πρώτο βήμα όταν είστε έτοιμοι. Ξεκινήστε με τον Έλεγχο Ψυχικής Υγείας Medicare.

Μάθηση μέσω της πράξης – ένα βήμα τη φορά

- Ολοκληρώστε σύντομες, πρακτικές δραστηριότητες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στην καθημερινή ζωή.
- Ακολουθήστε απλά, δομημένα στάδια και αναπτύξτε δεξιότητες σταδιακά.
- Επανεξετάστε τις δραστηριότητες όποτε χρειάζεται.

Επιλέξτε ανάμεσα σε 2 διαδρομές: με καθοδήγηση επαγγελματία και αυτοκαθοδηγούμενα

Με καθοδήγηση επαγγελματία

- Περιηγηθείτε στο πρόγραμμα με έναν εξειδικευμένο επαγγελματία ψυχικής υγείας μέσω ραντεβού τηλεϋγείας (μέσω τηλεφώνου ή βίντεο)
- Ακολουθήστε ένα πιο δομημένο πρόγραμμα με τακτικές συνεδρίες
- Συνεχής υποστήριξη και έλεγχοι προόδου
- Ευκαιρία να συζητήσετε τα πράγματα με έναν επαγγελματία
- Ιδανικό αν επιθυμείτε επιπλέον υποστήριξη ή υπευθυνότητα
- Σχεδιασμένο για να ολοκληρωθεί σε περίπου 6 εβδομάδες.

Αυτοκαθοδηγούμενα

- Ολοκληρώστε το πρόγραμμα μόνοι σας
- Προχωρήστε με τον δικό σας ρυθμό, όποτε σας εξυπηρετεί
- Χωρίς ραντεβού με επαγγελματία
- Ευέλικτο
- Δυνατότητα σύνδεσης με επαγγελματία σε οποιοδήποτε σημείο του προγράμματος, εάν επιθυμείτε υποστήριξη
- Ιδανικό αν προτιμάτε να εργάζεστε ανεξάρτητα ή θέλετε να ξεκινήσετε γρήγορα
- Σχεδιασμένο για να ολοκληρωθεί σε 6 εβδομάδες.

Παρακολουθήστε τη δραστηριότητά σας, όλα σε ένα μέρος

Δείτε τις τρέχουσες και τις επερχόμενες δραστηριότητές σας και συνεχίστε από εκεί που σταματήσατε οποιαδήποτε στιγμή. Παραμείνετε οργανωμένοι χωρίς να χρειάζεται να θυμάστε τα πάντα.

Λάβετε την υποστήριξη που χρειάζεστε

- Κλείστε και διαχειριστείτε ραντεβού σε ένα μέρος.
- Συνδεθείτε με έναν επαγγελματία (αν το επιθυμείτε).
- Ζητήστε επιπλέον υποστήριξη όταν τη χρειάζεστε.

Λάβετε χρήσιμες προτροπές από τον Cam στην πορεία

Ο Cam είναι ο οδηγός σας στο πρόγραμμα, προσφέροντας χρήσιμες προτροπές όταν τις χρειάζεστε περισσότερο. Είτε προσφέροντας λόγια ενθάρρυνσης καθώς προχωράτε στο πρόγραμμά σας είτε βοηθώντας σας με υπενθυμίσεις για δραστηριότητες και ραντεβού, ο Cam είναι εδώ για να σας υποστηρίξει σε κάθε βήμα της διαδρομής.

Παρακολουθήστε την πορεία σας

- Ολοκληρώστε τακτικούς ελέγχους για να αναλογιστείτε την πρόοδό σας.
- Δείτε τι βελτιώνεται με την πάροδο του χρόνου.
- Προσδιορίστε τομείς στους οποίους πρέπει να εστιάσετε στη συνέχεια.

Κάντε το πρώτο βήμα

Το ξεκίνημα μπορεί να μοιάζει με μεγάλο βήμα, αλλά δεν χρειάζεται να είναι. Το πρώτο βήμα είναι να καλέσετε το Medicare Mental Health στο [1800 595 212](tel:1800595212), να τους ενημερώσετε ότι ενδιαφέρεστε για τον Έλεγχο Ψυχικής Υγείας Medicare και να μιλήσετε με έναν εκπαιδευμένο επαγγελματία σχετικά με τις επιλογές σας. Αυτή είναι μια δωρεάν κλήση.