

Inizia il tuo percorso verso il benessere

Ti senti stressato, preoccupato o sopraffatto? Medicare Mental Health Check In offre supporto digitale gratuito per aiutarti ad affrontare le difficoltà della vita. Non sono necessari né un'impegnativa (referral) né una diagnosi.

I nostri programmi digitali gratuiti ti aiutano a prenderti cura del tuo benessere quando e dove preferisci, mettendo a tua disposizione strumenti e indicazioni pratiche. Utilizzano un approccio sicuro e di comprovata efficacia per aiutarti a gestire i primi segnali o sintomi di difficoltà legate alla salute mentale.

Puoi seguire i programmi autonomamente oppure con il supporto di uno dei nostri professionisti qualificati nel campo della salute mentale. Tutto inizia con una telefonata.

Come funziona Medicare Mental Health Check In

NARRATORE: Ultimamente ti senti stressato o sopraffatto, hai difficoltà a dormire oppure fai fatica a staccare la mente?

Medicare Mental Health Check In è un servizio gratuito che offre supporto online per aiutarti ad affrontare le difficoltà della vita.

Se hai almeno 16 anni, vivi e ti trovi attualmente in Australia e stai iniziando ad affrontare difficoltà legate alla salute mentale, questo servizio potrebbe offrirti il sostegno di cui hai bisogno per prenderti cura del tuo benessere mentale.

Non è necessario avere già tutte le risposte per iniziare. Medicare Mental Health Check In è al tuo fianco quando non ti senti più te stesso, anche se non sai bene perché. Il primo passo è chiamare Medicare Mental Health per capire se questo servizio fa al caso tuo.

Attualmente, sono disponibili 6 programmi con Medicare Mental Health Check In. Una volta iniziato un programma, troverai strumenti e attività pratiche da svolgere quotidianamente, pensati per adattarsi alla tua routine.

A seconda della tua situazione e delle tue esigenze, puoi seguire il programma in autonomia oppure con il supporto di un professionista qualificato nel campo della salute mentale.

Per circa 6 settimane, svolgerai le attività previste da ciascuna fase del programma. Queste attività utilizzano un approccio sicuro e di comprovata efficacia per aiutarti a riconoscere schemi di pensiero poco utili, gestire le emozioni intense e sviluppare competenze pratiche per affrontare le difficoltà quotidiane.

Alcune settimane potrebbero sembrarti più facili di altre, ed è del tutto normale. Il cambiamento può richiedere tempo.

Durante il programma riceverai promemoria periodici per verificare come ti senti man mano che procedi con il programma. E, se ne hai bisogno, potrai ricevere supporto. Con il tempo, dovresti iniziare a riconoscere ciò che ti è d'aiuto e a sentirti più in controllo e più sicuro nell'affrontare le difficoltà della vita.

Compi il primo passo quando ti senti pronto. Inizia il tuo percorso con Medicare Mental Health Check In.

Che tipo di supporto stai cercando?

Se hai iniziato a vivere difficoltà come stress, cali d'umore, preoccupazioni eccessive o problemi del sonno, non sei solo. Consulta le nostre informazioni e risorse di comprovata efficacia per comprendere meglio ciò che potrebbe accaderti e scoprire i programmi che possono aiutarti a sentirti più stabile, informato e in controllo.

Sviluppa competenze pratiche per la vita quotidiana

Se desideri indicazioni più personalizzate per prenderti cura del tuo benessere, i nostri programmi digitali gratuiti possono aiutarti. Utilizza gli strumenti online secondo i tuoi tempi, autonomamente oppure con il supporto di un professionista tramite telemedicina, via telefono o videochiamata.

Ogni programma comprende momenti di verifica e attività che ti aiutano a:

- riconoscere e riformulare gli schemi di pensiero poco utili;
- gestire le emozioni intense attraverso tecniche pratiche e di comprovata efficacia;
- sviluppare una maggiore consapevolezza e strategie per affrontare le difficoltà quotidiane.

Questo servizio fa per me?

I programmi di Medicare Mental Health Check In sono pensati per le persone che:

- stanno iniziando a sperimentare difficoltà legate alla salute mentale come sentirsi giù, ansiosi o sopraffatti;
- hanno almeno 16 anni;
- vivono e si trovano attualmente in Australia.

Il primo passo per accedere al programma è chiamare Medicare Mental Health al numero [1800 595 212](tel:1800595212), comunicare il proprio interesse per il Medicare Mental Health Check In e parlare con un professionista qualificato. Ti aiuteranno a capire se il servizio è adatto alle tue esigenze. Se non dovesse essere la soluzione giusta per te, ti aiuteranno a trovare altri servizi di supporto adeguati.

Come accedere ai nostri programmi

Inizia con una telefonata

Per accedere a Medicare Mental Health Check In, chiama Medicare Mental Health e comunica che sei interessato a Medicare Mental Health Check In.

Parlerai con un professionista qualificato, che ti aiuterà a capire se il servizio fa al caso tuo oppure verrai messo in contatto con i servizi e le forme di supporto più adatti alle tue esigenze.

Puoi anche chiedere di essere richiamato da Medicare Mental Health.

Disponibile nei giorni feriali dalle 8:30 alle 17:00, esclusi i giorni festivi.

[Chiama il numero 1800 595 212](tel:1800595212)

[Chiedi di essere richiamato](#)

Cosa aspettarsi dalla telefonata

Chiamare Medicare Mental Health è **gratuito** per chiunque cerchi supporto e orientamento. Che tu stia chiamando per te o per una persona a cui tieni, troverai professionisti esperti pronti ad ascoltarti. La maggior parte delle chiamate dura circa 30 minuti, ma potrebbe richiedere un po' più di tempo, a seconda della tua situazione. Tutte le conversazioni sono private e riservate.

Di seguito sono descritti i diversi passaggi.

1. Chiama Medicare Mental Health e parla con un professionista qualificato

Quando chiami il numero [1800 595 212](tel:1800595212), un professionista di Medicare Mental Health risponderà alla tua chiamata il prima possibile. Comunica che sei interessato a Medicare Mental Health Check In.

2. Ricevi ascolto e supporto

Ti verranno poste alcune domande per comprendere che cosa sta succedendo e aiutarti a valutare le opzioni disponibili.

Il team di Medicare Mental Health comprende professionisti qualificati e operatori con esperienza diretta. Ti ascolteranno in modo rispettoso e senza giudicarti. Se ti senti nervoso, è del tutto normale: puoi procedere secondo i tuoi tempi. Non devi trovare le parole “giuste”. Il professionista con cui parlerai ti guiderà durante la conversazione.

3. Se un programma è adatto a te, ricevi assistenza per la registrazione

Se Medicare Mental Health Check In è adatto alle tue esigenze e scegli di registrarti a uno dei nostri programmi, poco dopo la telefonata ti invieremo un'e-mail di conferma per consentirti di creare il tuo account.

4. Inizia il programma

Ogni programma online è strutturato per durare circa 6 settimane.

Potrai scegliere di seguirlo:

- con il supporto di un professionista di Medicare Mental Health Check In (percorso guidato da un professionista);
- in modo autonomo (percorso autoguidato), con la possibilità di passare all'altra tipologia se dovessi aver bisogno di maggiore supporto.

Il supporto viene fornito in regime di telemedicina (telehealth), via telefono o videochiamata.

Hai bisogno di assistenza durante la telefonata?

Se hai disturbi dell'udito o del linguaggio, sono disponibili diverse opzioni di supporto:

- TTY (TeleTYpe, servizio di telescrivente): [1800 555 677](tel:1800555677)
- Speak and Listen (Parla e ascolta, servizio di inoltro): [1800 555 727](tel:1800555727)
- Visita il [sito web del National Relay Service \(Servizio di inoltro nazionale\)](#) e fornisci il numero del servizio telefonico di Medicare Mental Health: [1800 595 212](tel:1800595212).

Perché iniziamo con una telefonata

Telefonare a una persona che non conosci può sembrare un passo importante, soprattutto se non sei abituato a parlare di come ti senti. Tuttavia, è un passaggio importante per assicurarti di ricevere il tipo di supporto più adatto, senza farti perdere tempo.

La telefonata aiuta il professionista di Medicare Mental Health a:

- capire quale servizio potrebbe essere più adatto a te;
- tutelare la tua sicurezza e il tuo benessere, soprattutto se le difficoltà si stanno accumulando;
- indirizzarti verso le opzioni di supporto più adatte a ciò che stai vivendo;
- consigliarti altre opzioni se Medicare Mental Health Check In non fa al caso tuo.

Ricorda: sei sempre tu a decidere

Durante la telefonata puoi condividere quanto desideri, fare domande e concederti una pausa. Puoi anche interrompere la chiamata in qualsiasi momento.

Questo servizio fa per me?

Se ti senti ansioso, giù di morale, sopraffatto o non sai da dove iniziare, non sei solo.

I programmi di Medicare Mental Health Check In sono pensati per le persone che:

- stanno iniziando a sperimentare difficoltà legate alla salute mentale;
- hanno almeno 16 anni;
- vivono e si trovano attualmente in Australia.

È inoltre disponibile assistenza per chi necessita di ulteriore supporto nella fruizione, come servizi di interpretariato o ausili, o per chi convive con una disabilità.

[Scopri di più](#)

Non te la senti ancora di parlare con qualcuno?

Va bene così. Puoi consultare questo sito web secondo i tuoi tempi.

Scegli un argomento per trovare risorse e strumenti che puoi utilizzare fin da subito.

Gestire le preoccupazioni

Migliorare il tuo umore

Dormire meglio

Riformulare i pensieri controproducenti

Affrontare le paure

Risolvere i problemi in modo più efficace

Sei pronto a compiere il passo successivo?

Chiama Medicare Mental Health, comunica il tuo interesse a Medicare Mental Health Check In e scopri quale tipo di supporto è più adatto a te.

[Chiama il numero 1800 595 212](tel:1800595212)

Quando rivolgersi a Medicare Mental Health Check In

Se stai pensando di rivolgerti a Medicare Mental Health Check In, un buon primo passo è riflettere sulla tua situazione attuale e sul tipo di supporto per la salute mentale che stai cercando.

Come funziona Medicare Mental Health Check In

Medicare Mental Health Check In offre supporto precoce alle persone che stanno iniziando a sperimentare difficoltà legate alla salute mentale, come stress persistente, cali d'umore, preoccupazioni o difficoltà nel gestire le pressioni della vita quotidiana.

Il servizio offre programmi online gratuiti per aiutarti a gestire difficoltà lievi legate alla salute mentale. Questi programmi utilizzano un approccio sicuro e di comprovata efficacia chiamato Terapia cognitivo-comportamentale a bassa intensità (LiCBT), che si è dimostrato efficace nell'aiutare le persone a gestire i sintomi e a ritrovare un senso di controllo.

A differenza di un percorso terapeutico o di una CBT più intensiva, questo servizio si basa su risorse e strumenti basati sull'evidenza. Se desideri ulteriore supporto, dei professionisti possono guidarti nell'utilizzo di queste risorse.

Attualmente sono disponibili 6 programmi, che puoi seguire in autonomia oppure con il supporto di un professionista qualificato nell'ambito della salute mentale. Ciascun programma propone strategie pratiche per affrontare difficoltà comuni e richiede circa 6 settimane per essere completato.

I programmi aiutano a sviluppare strategie di gestione delle difficoltà e una maggiore consapevolezza di sé. I progressi derivano dal provare diverse attività e strategie tra una sessione e l'altra.

A chi è rivolto Medicare Mental Health Check In?

Medicare Mental Health Check In è disponibile per le persone di età pari o superiore a 16 anni residenti in Australia.

Questo servizio può essere adatto a te se desideri sviluppare competenze pratiche, individuare strategie per gestire la tua salute mentale o fare un primo passo verso il miglioramento del tuo benessere.

Funziona al meglio quando ti senti pronto a provare piccoli cambiamenti concreti. L'attenzione si concentra sull'intervento precoce e sulla prevenzione, aiutandoti a rafforzare la tua salute mentale prima che le difficoltà peggiorino.

Per utilizzare i programmi non sono necessari né un'impegnativa (referral) né una diagnosi da parte del medico.

Medicare Mental Health Check In non è pensato per le persone che stanno attraversando una crisi di salute mentale, che necessitano di assistenza continuativa o di una valutazione diagnostica formale, oppure che hanno bisogno di cure mediche per condizioni gravi o complesse.

Hai bisogno di aiuto adesso?

Se hai bisogno di supporto immediato, sono disponibili servizi attivi 24 ore su 24, 7 giorni su 7. Se in questo momento non ti senti al sicuro o ti senti sopraffatto, ricorda che non sei solo e che la tua sicurezza è importante.

Ho bisogno di aiuto adesso

Il ruolo di questo servizio nel sistema della salute mentale

Medicare Mental Health Check In fa parte di un insieme di servizi gratuiti di Medicare Mental Health, finanziati dal Governo australiano, che offrono orientamento, raccomandazione ad altri servizi e supporto a persone con esigenze diverse.

È pensato per difficoltà lievi e nelle fasi iniziali, aiutando le persone ad agire prima che i problemi legati alla salute mentale peggiorino.

Per alcune persone, questo servizio potrebbe essere sufficiente di per sé. Per altre, può rappresentare un passaggio intermedio, aiutandole a sviluppare competenze e a comprendere meglio le proprie esigenze prima di accedere a servizi più approfonditi e al supporto di specialisti.

Offrendo un supporto accessibile fin dalle prime fasi, Medicare Mental Health Check In svolge un ruolo importante nel più ampio sistema della salute mentale: aiuta le persone a ricevere sostegno prima, riduce gli ostacoli all'accesso alle cure e consente a ciascuno di compiere con maggiore consapevolezza il passo successivo nel proprio percorso di salute mentale.

Domande frequenti

Il servizio è davvero gratuito?

Sì. L'utilizzo di Medicare Mental Health Check In è completamente gratuito.

Il servizio è interamente finanziato dal Governo australiano ed erogato in collaborazione con St Vincent's Health Australia.

Posso partecipare a sessioni in presenza?

Poiché Medicare Mental Health Check In è un servizio digitale, le sessioni con il professionista si svolgono esclusivamente in regime di telemedicina. Se preferisci ricevere supporto in presenza, dovrai valutare altri servizi di salute mentale.

E se non fossi sicuro di aver bisogno di supporto?

Non devi aspettare che la situazione diventi opprimente prima di chiedere aiuto. Medicare Mental Health Check In è pensato per aiutare le persone che stanno affrontando difficoltà comuni legate alla salute mentale, come stress, preoccupazioni, cali d'umore o la sensazione di essere sopraffatti.

Se non sei sicuro che il servizio sia adatto a te, chiama Medicare Mental Health al numero 1800 595 212 e parla con un professionista qualificato. Parlerà con te di come ti senti e ti aiuterà a decidere quale tipo di supporto potrebbe esserti utile.

Posso usufruire di una terapia continuativa tramite Medicare Mental Health Check In?

Medicare Mental Health Check In non sostituisce un percorso terapeutico tradizionale. Se pensi di aver bisogno di consulenza psicologica o terapia continuativa, puoi valutare altre opzioni.

Sei pronto a compiere il passo successivo?

Mettiamo a tua disposizione informazioni e risorse utili che puoi consultare prima di decidere se accedere a uno dei nostri programmi e, in caso affermativo, che ti spiegano come farlo.

Gestire le preoccupazioni; Migliorare il tuo umore; Dormire meglio; Riformulare i pensieri controproducenti; Affrontare le proprie paure; Risolvere i problemi in modo più efficace

Cosa aspettarsi dai nostri programmi

Supporto quando non ti senti te stesso

Ultimamente ti senti stressato o sopraffatto, hai difficoltà a dormire oppure fai fatica a staccare la mente?

Medicare Mental Health Check In è un servizio gratuito che offre supporto online per aiutarti ad affrontare le difficoltà della vita.

Se hai almeno 16 anni, vivi e ti trovi attualmente in Australia e stai iniziando ad affrontare difficoltà legate alla salute mentale, questo servizio potrebbe offrirti il sostegno di cui hai bisogno per prenderti cura del tuo benessere mentale.

Non è necessario avere già tutte le risposte per iniziare. Medicare Mental Health Check In è al tuo fianco quando non ti senti più te stesso, anche se non sai bene perché. Il primo passo è chiamare Medicare Mental Health per capire se questo servizio fa al caso tuo.

Attualmente, sono disponibili 6 programmi con Medicare Mental Health Check In. Una volta iniziato un programma, troverai strumenti e attività pratiche da svolgere quotidianamente, pensati per adattarsi alla tua routine.

A seconda della tua situazione e delle tue esigenze, puoi seguire il programma in autonomia oppure con il supporto di un professionista qualificato nel campo della salute mentale.

Per circa 6 settimane, svolgerai le attività previste da ciascuna fase del programma. Queste attività utilizzano un approccio sicuro e di comprovata efficacia per aiutarti a riconoscere schemi di pensiero poco utili, gestire le emozioni intense e sviluppare competenze pratiche per affrontare le difficoltà quotidiane.

Alcune settimane potrebbero sembrarti più facili di altre, ed è del tutto normale. Il cambiamento può richiedere tempo.

Mental Health Check In

Durante il programma riceverai promemoria periodici per verificare come ti senti man mano che procedi con il programma. E, se ne hai bisogno, potrai ricevere supporto. Con il tempo, dovresti iniziare a riconoscere ciò che ti è d'aiuto e a sentirti più in controllo e più sicuro nell'affrontare le difficoltà della vita.

Compi il primo passo quando ti senti pronto. Inizia il tuo percorso con Medicare Mental Health Check In.

Impara facendo un passo alla volta

- Completa attività brevi e pratiche che puoi utilizzare nella vita di tutti i giorni.
- Segui fasi semplici e strutturate e sviluppa gradualmente nuove competenze.
- Riprendi le attività ogni volta che ne hai bisogno.

Scegli tra 2 percorsi: guidato da un professionista o in autonomia

Guidato da un professionista

- Segui il programma con un professionista qualificato nell'ambito della salute mentale attraverso appuntamenti in telemedicina, via telefono o videochiamata.
- Segui un programma più strutturato, con sessioni regolari.
- Ricevi supporto continuativo e partecipa a verifiche periodiche.
- Opportunità di parlare e riflettere insieme a un professionista.
- Ideale se desideri maggiore supporto o avere qualcuno che ti aiuti a mantenere l'impegno.
- Progettato per essere completato in circa 6 settimane.

In autonomia

- Segui il programma in modo autonomo.
- Procedi secondo i tuoi tempi, quando ti è più comodo.
- Non sono previsti appuntamenti con un professionista.
- Flessibile.

- Possibilità di contattare in contatto con un professionista in qualsiasi momento del programma, se desideri ricevere supporto.
- Ideale se preferisci lavorare in autonomia o vuoi iniziare rapidamente.
- Progettato per essere completato in 6 settimane.

Monitora le tue attività in un unico posto.

Visualizza le attività in corso e quelle future e riprendi in qualsiasi momento dal punto in cui ti eri fermato. Mantieni tutto organizzato senza dover ricordare ogni cosa.

Ricevi il supporto di cui hai bisogno

- Prenota e gestisci gli appuntamenti in un unico posto.
- Contatta un professionista (se lo desideri).
- Chiedi ulteriore supporto quando ne hai bisogno.

Ricevi indicazioni utili da Cam durante il percorso

Cam è la guida integrata che ti accompagna all'interno del programma e ti offre indicazioni utili quando ne hai maggiormente bisogno. Che si tratti di incoraggiarti mentre procedi nel programma o di ricordarti le attività e gli appuntamenti, Cam è al tuo fianco in ogni fase del percorso.

Tieni traccia dei tuoi progressi

- Effettua verifiche periodiche per valutare i tuoi progressi.
- Osserva cosa migliora nel tempo.
- Individua le aree su cui concentrarti successivamente.

Compi il primo passo

Iniziare può sembrare difficile, ma non deve esserlo per forza. Il primo passo è chiamare Medicare Mental Health al numero [1800 595 212](tel:1800595212), comunicare che sei interessato a Medicare Mental Health Check In e parlare con un professionista qualificato delle opzioni disponibili. La chiamata è gratuita.