

Hành động để hướng tới sức khỏe toàn diện hơn

Căng thẳng, lo lắng hoặc cảm thấy choáng ngợp? Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare cung cấp hỗ trợ kỹ thuật số miễn phí để hướng dẫn bạn vượt qua những thử thách trong cuộc sống. Không cần có giấy giới thiệu hoặc chẩn đoán.

Các chương trình kỹ thuật số miễn phí của chúng tôi giúp bạn cải thiện sức khỏe toàn diện của mình bất cứ khi nào và bất cứ nơi nào thuận tiện cho bạn, với các công cụ và hướng dẫn luôn sẵn sàng trong tầm tay. Chương trình sử dụng phương pháp tiếp cận an toàn, dựa trên bằng chứng để giúp bạn quản lý sớm các mối lo ngại hoặc triệu chứng sức khỏe tâm thần.

Bạn có thể tự mình hoàn thành các chương trình hoặc với sự hỗ trợ của một trong những chuyên gia sức khỏe tâm thần có trình độ của chúng tôi. Bạn có thể bắt đầu bằng một cuộc gọi điện thoại.

Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare hoạt động như thế nào

NGƯỜI KỂ CHUYỆN: Bạn có cảm thấy căng thẳng, choáng ngợp, bị khó ngủ hoặc cảm thấy khó khăn gạt bỏ những suy nghĩ trong đầu của mình không?

Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare là một dịch vụ miễn phí cung cấp sự hỗ trợ trực tuyến để hướng dẫn bạn vượt qua những thách thức trong cuộc sống.

Nếu bạn từ 16 tuổi trở lên, sống và hiện đang ở Úc và mới bắt đầu gặp những thách thức về sức khỏe tâm thần, đây có thể là dịch vụ mà bạn cần để hỗ trợ sức khỏe toàn diện của mình.

Bạn không cần phải nghĩ ra được mọi thứ để bắt đầu. Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare luôn sẵn sàng hỗ trợ khi bạn cảm thấy mình không như mọi khi, ngay cả khi bạn không chắc tại sao. Bước đầu tiên là gọi cho dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Medicare để xác định xem dịch vụ này có phù hợp với bạn hay không.

Hiện tại, có 6 chương trình được cung cấp thông qua Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare. Khi bạn bắt đầu một chương trình, bạn sẽ tìm thấy các công cụ và hoạt động thiết thực mà bạn có thể hoàn thành mỗi ngày, được thiết kế để phù hợp với thói quen của bạn.

Tùy thuộc vào hoàn cảnh và nhu cầu của bạn, bạn có thể tự mình hoàn thành chương trình hoặc hoàn thành với sự hỗ trợ của một chuyên viên sức khỏe tâm thần có trình độ và được đào tạo.

Trong khoảng 6 tuần, bạn sẽ hoàn thành các hoạt động ở mỗi giai đoạn của chương trình của mình. Những hoạt động này sử dụng cách tiếp cận an toàn, dựa trên bằng chứng, giúp bạn nhận ra các lối suy nghĩ không có lợi, quản lý các cảm xúc mạnh và xây dựng các kỹ năng thực tế để hỗ trợ những thách thức hàng ngày.

Sẽ có những tuần bạn có thể cảm thấy dễ dàng đối phó hơn những tuần khác, và đó là điều bình thường. Thay đổi có thể mất thời gian.

Mental Health Check In

Bạn sẽ nhận được lời nhắc thường xuyên để kiểm tra cảm giác của mình khi đang hoàn thành chương trình. Và hỗ trợ có sẵn nếu bạn cần. Theo thời gian, bạn nên nhận thấy được điều gì đang hiệu quả đối với mình và bắt đầu cảm thấy tự tin và tự chủ hơn trong việc đối mặt với những thử thách trong cuộc sống.

Thực hiện bước đầu tiên khi bạn đã sẵn sàng. Bắt đầu với Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare.

Bạn cần hỗ trợ về vấn đề gì?

Nếu bạn bắt đầu gặp các vấn đề như căng thẳng, tâm trạng chán nản, lo lắng quá mức và ngủ không ngon, bạn không đơn độc. Khám phá thông tin và nguồn tài liệu dựa trên bằng chứng của chúng tôi để hiểu rõ về tình trạng hiện tại và tìm hiểu thêm về các chương trình có thể giúp bạn cảm thấy vững vàng, nắm bắt thông tin và làm chủ tình hình.

Xây dựng các kỹ năng thực tế cho cuộc sống hàng ngày

Nếu bạn muốn được hướng dẫn cá nhân hóa hơn để cải thiện sức khỏe toàn diện của mình, các chương trình kỹ thuật số miễn phí của chúng tôi có thể giúp bạn. Bạn có thể tự mình làm các bài tập thông qua các công cụ trực tuyến vào thời gian thuận tiện cho mình, hoặc với sự hỗ trợ của chuyên gia qua dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa (telehealth) – bằng điện thoại hoặc cuộc gọi video.

Mỗi chương trình bao gồm các bài kiểm tra và hoạt động giúp bạn:

- nhận biết và định hình lại các lối suy nghĩ không có lợi
- quản lý cảm xúc mạnh bằng các kỹ thuật thiết thực, đã được chứng minh hiệu quả
- xây dựng kỹ năng tự nhận thức và đối phó với những thách thức hàng ngày

Chương trình này có phù hợp với tôi không?

Các chương trình Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare được thiết kế cho những ai:

- đang bắt đầu gặp những thách thức về sức khỏe tâm thần như cảm thấy thất vọng, lo âu hoặc choáng ngợp
- từ 16 tuổi trở lên
- sống và hiện đang ở Úc.

Bước đầu tiên để tiếp cận một chương trình là gọi cho Sức khỏe Tâm thần Medicare qua số [1800 595 212](tel:1800595212), hãy cho họ biết bạn quan tâm đến dịch vụ Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare và muốn nói chuyện với một chuyên gia được đào tạo. Họ sẽ giúp bạn xác định xem dịch vụ có phù hợp với bạn hay không. Nếu dịch vụ không phù hợp với bạn, họ sẽ giúp kết nối bạn với các dịch vụ hỗ trợ thích hợp khác.

Cách tiếp cận các chương trình của chúng tôi

Bắt đầu bằng một cuộc gọi điện thoại

Để tiếp cận dịch vụ Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare, hãy gọi cho Sức khỏe Tâm thần Medicare và cho họ biết bạn quan tâm đến dịch vụ Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare.

Bạn sẽ được nói chuyện với một chuyên gia được đào tạo để tìm hiểu nếu dịch vụ này phù hợp với bạn hay bạn cần được kết nối với các dịch vụ và hỗ trợ phù hợp với nhu cầu của bạn.

Bạn cũng có thể yêu cầu được dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Medicare gọi lại cho mình.

Phục vụ từ 8:30 sáng đến 5:00 chiều các ngày trong tuần (trừ các ngày lễ).

[Gọi số 1800 595 212](tel:1800595212)

[Yêu cầu cuộc gọi lại](#)

Điều gì xảy ra khi bạn gọi cho dịch vụ

Việc gọi đến dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Medicare là **miễn phí** đối với bất kỳ ai đang tìm kiếm sự hỗ trợ và hướng dẫn. Dù cuộc gọi là cho bản thân hay cho một người thân yêu, các chuyên gia giàu kinh nghiệm luôn sẵn sàng lắng nghe. Hầu hết các cuộc gọi mất khoảng 30 phút, nhưng có thể kéo dài hơn một chút tùy thuộc vào hoàn cảnh của bạn. Tất cả các cuộc trò chuyện đều mang tính riêng tư và được bảo mật.

Bạn sẽ cần thực hiện một số bước được nêu dưới đây.

1. Gọi cho dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Medicare và được kết nối với một chuyên gia được đào tạo

Khi bạn gọi [1800 595 212](tel:1800595212), chuyên gia Sức khỏe Tâm thần của Medicare sẽ trả lời cuộc gọi của bạn sớm nhất có thể. Hãy cho họ biết bạn quan tâm đến dịch vụ Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare.

2. Tham gia cuộc trò chuyện mang tính hỗ trợ

Họ sẽ hỏi một vài câu hỏi để hiểu rõ tình hình của bạn và giúp bạn xem xét các lựa chọn.

Đội ngũ chăm sóc Sức khỏe Tâm thần Medicare bao gồm các chuyên gia được đào tạo và nhân viên hỗ trợ đồng đẳng. Họ sẽ lắng nghe bạn với sự tôn trọng và không phán xét. Nếu bạn cảm thấy lo lắng thì đó là điều hoàn toàn bình thường; bạn có thể thực hiện theo tốc độ của riêng mình. Bạn không cần phải dùng những từ ngữ 'đúng'. Chuyên gia nói chuyện với bạn sẽ hướng dẫn cuộc trò chuyện.

Mental Health Check In

3. Nếu có một chương trình phù hợp với bạn, hãy tìm sự giúp đỡ để đăng ký

Nếu Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare phù hợp với nhu cầu của bạn và bạn chọn đăng ký tham gia các chương trình của chúng tôi, chúng tôi sẽ gửi cho bạn một email xác nhận ngay sau cuộc gọi để bạn có thể tạo tài khoản cho mình.

4. Bắt đầu chương trình

Mỗi chương trình trực tuyến được thiết kế để kéo dài khoảng 6 tuần.

Bạn sẽ có sự lựa chọn hoàn thành chương trình:

- với sự hỗ trợ của một chuyên gia sức khỏe từ Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare (có chuyên gia sức khỏe hướng dẫn), hoặc
- một mình (lộ trình tự hướng dẫn), nhưng vẫn có quyền chuyển đổi lộ trình nếu bạn cần thêm sự hỗ trợ.

Sự hỗ trợ này được cung cấp qua dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa (telehealth) – bằng điện thoại hoặc cuộc gọi video.

Cần trợ giúp trong cuộc gọi điện thoại?

Nếu bạn bị mất thính lực hoặc khả năng nói, có một số lựa chọn hỗ trợ dành cho bạn:

- TTY (TeleTYpe): [1800 555 677](tel:1800555677)
- Nói và Nghe: [1800 555 727](tel:1800555727)
- Truy cập [trang mạng của Dịch vụ Chuyển tiếp Quốc gia](#) và cung cấp số điện thoại của dịch vụ Điện thoại Sức khỏe Tâm thần Medicare: [1800 595 212](tel:1800595212).

Tại sao chúng tôi bắt đầu bằng một cuộc gọi điện thoại

Việc gọi điện cho một người mà bạn không quen biết có thể là một bước đi lớn, nhất là khi bạn không quen chia sẻ về cảm xúc của mình. Nhưng đây là một bước quan trọng để đảm bảo bạn nhận được sự hỗ trợ phù hợp mà không lãng phí thời gian của bạn.

Cuộc gọi giúp chuyên gia Sức khỏe Tâm thần Medicare:

- hiểu dịch vụ nào có thể phù hợp với bạn
- hỗ trợ sự an toàn và sức khỏe toàn diện của bạn, đặc biệt là khi những vấn đề bị dồn nén qua thời gian
- kết nối bạn với các lựa chọn hỗ trợ tốt nhất, phù hợp với tình trạng bạn đang gặp phải
- đề xuất các lựa chọn khác nếu dịch vụ Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare không phù hợp với bạn.

Hãy nhớ rằng, bạn luôn là người nắm quyền kiểm soát

Trong cuộc gọi, bạn có thể chia sẻ nhiều hoặc ít tùy ý, đặt câu hỏi và tạm dừng một chút. Bạn cũng có thể kết thúc cuộc gọi bất cứ lúc nào.

Mental Health Check In

Chương trình này có phù hợp với tôi không?

Nếu bạn cảm thấy lo âu, chán nản, choáng ngợp hoặc không biết phải bắt đầu từ đâu, bạn không đơn độc.

Các chương trình Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare được thiết kế cho những ai:

- đang bắt đầu gặp những thách thức về sức khỏe tâm thần
- từ 16 tuổi trở lên
- sống và hiện đang ở Úc.

Bạn cũng có thể nhận được sự hỗ trợ nếu cần thêm các dịch vụ giúp tăng khả năng tiếp cận – chẳng hạn như dịch vụ phiên dịch hoặc các công cụ hỗ trợ – hoặc nếu bạn là người khuyết tật.

[Tìm hiểu thêm](#)

Bạn chưa sẵn sàng nói chuyện với một người khác?

Không sao cả. Bạn có thể khám phá trang mạng này theo tốc độ của riêng bạn.

Chọn một chủ đề để tìm nguồn tài liệu và công cụ bạn có thể sử dụng ngay lập tức.

Quản lý những lo lắng

Cải thiện tâm trạng của bạn

Ngủ ngon hơn

Thay đổi cách nhìn nhận những suy nghĩ không có lợi

Đối mặt với nỗi sợ của bạn

Giải quyết vấn đề hiệu quả hơn

Sẵn sàng thực hiện bước tiếp theo?

Gọi cho dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Medicare, cho họ biết bạn quan tâm đến dịch vụ Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare và tìm hiểu hỗ trợ nào phù hợp với bạn.

[Call 1800 595 212](#)

Khi nào nên sử dụng Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare

Nếu bạn đang cân nhắc sử dụng dịch vụ Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare, bước khởi đầu phù hợp là xem xét tình trạng hiện tại của bản thân cũng như loại hỗ trợ sức khỏe tâm thần mà bạn đang tìm kiếm.

Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare hoạt động như thế nào

Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare cung cấp hỗ trợ sớm cho những người bắt đầu gặp những thách thức về sức khỏe tâm thần như căng thẳng liên tục, tâm trạng chán nản, lo lắng hoặc thấy khó khăn đối phó với các áp lực hàng ngày.

Dịch vụ này cung cấp các chương trình trực tuyến miễn phí để giúp bạn quản lý những thách thức về sức khỏe tâm thần nhẹ. Các chương trình này sử dụng một phương pháp an toàn, dựa trên bằng chứng được gọi là Liệu pháp Nhận thức Hành vi Cường độ thấp (LICBT); phương pháp này đã được chứng minh là có hiệu quả trong việc hỗ trợ kiểm soát các triệu chứng và lấy lại cảm giác làm chủ tình hình.

Khác với liệu pháp tâm lý hay liệu pháp nhận thức hành vi (CBT) chuyên sâu, dịch vụ này được xây dựng dựa trên các công cụ và nguồn tài liệu được dựa vào bằng chứng. Các chuyên gia sức khỏe luôn sẵn sàng hướng dẫn bạn sử dụng các nguồn tài nguyên này nếu bạn cần thêm sự hỗ trợ.

Hiện tại có 6 chương trình mà bạn có thể tự mình thực hiện (tự hướng dẫn) hoặc với sự hỗ trợ của một chuyên viên sức khỏe tâm thần có trình độ (có chuyên gia sức khỏe hướng dẫn). Mỗi chương trình tập trung vào những cách thiết thực để đối phó với những thách thức chung và mất khoảng 6 tuần để hoàn thành.

Các chương trình này giúp xây dựng kỹ năng đối phó và khả năng tự nhận thức. Sự tiến bộ đến từ việc thử các hoạt động và chiến lược khác nhau giữa các buổi tham gia.

Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare dành cho những ai?

Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare dành cho những người từ 16 tuổi trở lên và đang sống ở Úc.

Dịch vụ này là một lựa chọn phù hợp nếu bạn muốn xây dựng các kỹ năng thực tế, hoạch định chiến lược để quản lý sức khỏe tâm thần, hoặc thực hiện bước đầu tiên nhằm cải thiện sức khỏe toàn diện của bản thân.

Dịch vụ hiệu quả nhất khi bạn cảm thấy sẵn sàng thử những thay đổi nhỏ và thiết thực. Trọng tâm là can thiệp sớm và phòng ngừa - giúp bạn củng cố sức khỏe tâm thần trước khi những lo lắng này trở nên tồi tệ hơn.

Bạn không cần giấy giới thiệu hoặc chẩn đoán của bác sĩ để sử dụng các chương trình.

Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare không dành cho những người đang trải qua khủng hoảng sức khỏe tâm thần, cần được chăm sóc sức khỏe tâm thần liên tục hoặc đánh giá chẩn đoán chính thức hoặc cần điều trị y tế cho tình trạng bệnh lý nghiêm trọng hoặc phức tạp.

Mental Health Check In

Bạn có cần giúp đỡ ngay bây giờ không?

Nếu bạn cần hỗ trợ ngay lập tức, có các dịch vụ 24/7 có thể trợ giúp. Nếu bạn đang cảm thấy không an toàn hoặc choáng ngợp ngay bây giờ, hãy biết rằng bạn không đơn độc và sự an toàn của bạn là điều quan trọng.

Tôi cần giúp đỡ ngay bây giờ

Nơi dịch vụ này phù hợp với hệ thống sức khỏe tâm thần rộng lớn hơn

Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare là một phần trong bộ dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Medicare miễn phí do Chính phủ Úc tài trợ, nhằm cung cấp sự hướng dẫn, giới thiệu và hỗ trợ cho những người đang tìm kiếm sự giúp đỡ với các nhu cầu khác nhau.

Dịch vụ được thiết kế dành cho các vấn đề sức khỏe tâm thần ở mức độ nhẹ và giai đoạn đầu, giúp mọi người hành động trước khi tình trạng này trở nên tồi tệ hơn.

Đối với một số người, chỉ riêng dịch vụ này có thể đã là đủ. Đối với những người khác, đây có thể là bước đệm giúp họ xây dựng kỹ năng và định hình rõ ràng hơn trước khi chuyển sang các dịch vụ chuyên sâu và sự hỗ trợ chuyên biệt.

Thông qua việc cung cấp sự hỗ trợ dễ tiếp cận ngay từ giai đoạn đầu, Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare đóng một vai trò quan trọng trong hệ sinh thái sức khỏe tâm thần rộng lớn hơn – giúp hỗ trợ mọi người kịp thời, giảm bớt các rào cản trong việc tiếp cận dịch vụ chăm sóc, đồng thời giúp mỗi cá nhân đưa ra quyết định sáng suốt cho bước tiếp theo trên hành trình chăm sóc sức khỏe tâm thần của mình.

Các câu hỏi thường gặp

Dịch vụ có thực sự miễn phí không?

Có. Sử dụng Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare là hoàn toàn miễn phí.

Dịch vụ này được Chính phủ Úc tài trợ toàn bộ và được triển khai với sự hợp tác của St Vincent's Health Australia.

Mental Health Check In

Tôi có thể có các buổi tư vấn trực tiếp không?

Vì Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare là một dịch vụ kỹ thuật số, vì thế bạn chỉ có thể được sự hỗ trợ của chuyên gia qua dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa (telehealth). Nếu bạn muốn tiếp cận hỗ trợ trực tiếp, bạn sẽ cần tìm các dịch vụ sức khỏe tâm thần khác.

Nếu tôi không chắc mình có cần hỗ trợ hay không thì sao?

Bạn không cần phải đợi cho đến khi cảm thấy quá tải thì mới tìm kiếm sự hỗ trợ. Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare được thiết kế để giúp những người có thể đang gặp phải những khó khăn về sức khỏe tâm thần hàng ngày như căng thẳng, lo lắng, tâm trạng chán nản hoặc cảm thấy choáng ngợp.

Nếu bạn không chắc liệu dịch vụ có phù hợp với mình hay không, hãy gọi cho dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Medicare theo số 1800 595 212 và nói chuyện với một chuyên gia sức khỏe được đào tạo. Họ có thể cùng bạn trao đổi về những cảm xúc của bạn và giúp bạn xác định xem hình thức hỗ trợ nào sẽ hữu ích.

Tôi có thể được trị liệu lâu dài thông qua dịch vụ Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare không?

Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare không thay thế trị liệu truyền thống. Nếu bạn nghĩ rằng mình có thể cần được tư vấn hoặc trị liệu lâu dài, vẫn còn những lựa chọn khác để cân nhắc.

Sẵn sàng thực hiện bước tiếp theo?

Chúng tôi có các thông tin và nguồn tài liệu hữu ích để bạn tham khảo trước khi quyết định xem mình có muốn tham gia một trong các chương trình của chúng tôi hay không, và nếu có thì làm thế nào để tham gia.

Quản lý những lo lắng; Cải thiện tâm trạng của bạn; Ngủ ngon hơn; Thay đổi cách nhìn nhận những suy nghĩ không có lợi; Đối mặt với nỗi sợ hãi của bạn; Giải quyết vấn đề hiệu quả hơn

Trải nghiệm sử dụng các chương trình của chúng tôi

Sự hỗ trợ khi bạn cảm thấy mình không như mọi khi

Bạn có cảm thấy căng thẳng, choáng ngợp, bị khó ngủ hoặc cảm thấy khó khăn gạt bỏ những suy nghĩ trong đầu của mình không?

Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare là một dịch vụ miễn phí cung cấp sự hỗ trợ trực tuyến để hướng dẫn bạn vượt qua những thách thức trong cuộc sống.

Nếu bạn từ 16 tuổi trở lên, sống và hiện đang ở Úc và mới bắt đầu gặp những thách thức về sức khỏe tâm thần, đây có thể là dịch vụ mà bạn cần để hỗ trợ sức khỏe toàn diện của mình.

Mental Health Check In

Bạn không cần phải nghĩ ra được mọi thứ để bắt đầu. Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare luôn sẵn sàng hỗ trợ khi bạn cảm thấy mình không như mọi khi, ngay cả khi bạn không chắc tại sao. Bước đầu tiên là gọi cho dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Medicare để xác định xem dịch vụ này có phù hợp với bạn hay không.

Hiện tại, có 6 chương trình được cung cấp thông qua Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare. Khi bạn bắt đầu một chương trình, bạn sẽ tìm thấy các công cụ và hoạt động thiết thực mà bạn có thể hoàn thành mỗi ngày, được thiết kế để phù hợp với thói quen của bạn.

Tùy thuộc vào hoàn cảnh và nhu cầu của bạn, bạn có thể tự mình hoàn thành chương trình hoặc hoàn thành với sự hỗ trợ của một chuyên viên sức khỏe tâm thần có trình độ và được đào tạo.

Trong khoảng 6 tuần, bạn sẽ hoàn thành các hoạt động ở mỗi giai đoạn của chương trình của mình. Những hoạt động này sử dụng cách tiếp cận an toàn, dựa trên bằng chứng, giúp bạn nhận ra các lối suy nghĩ không có lợi, quản lý các cảm xúc mạnh và xây dựng các kỹ năng thực tế để hỗ trợ những thách thức hàng ngày.

Sẽ có những tuần bạn có thể cảm thấy dễ dàng đối phó hơn những tuần khác, và đó là điều bình thường. Thay đổi có thể mất thời gian.

Bạn sẽ nhận được lời nhắc thường xuyên để kiểm tra cảm giác của mình khi đang hoàn thành chương trình. Và hỗ trợ có sẵn nếu bạn cần. Theo thời gian, bạn nên nhận thấy được điều gì đang hiệu quả đối với mình và bắt đầu cảm thấy tự tin và tự chủ hơn trong việc đối mặt với những thử thách trong cuộc sống.

Thực hiện bước đầu tiên khi bạn đã sẵn sàng. Bắt đầu với Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare.

Học qua thực hành – từng bước một

- Hoàn thành các hoạt động ngắn, thiết thực mà bạn có thể sử dụng trong cuộc sống hàng ngày.
- Thực hiện theo các giai đoạn đơn giản, có cấu trúc và xây dựng kỹ năng dần dần.
- Quay trở lại làm các hoạt động bất cứ khi nào bạn cần.

Chọn giữa 2 lộ trình: có chuyên gia sức khỏe hướng dẫn và tự hướng dẫn

Có chuyên gia sức khỏe hướng dẫn

- Tham gia chương trình với một chuyên viên sức khỏe tâm thần có trình độ qua dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa (telehealth) (bằng điện thoại hoặc video).
- Tuân theo lịch trình có cấu trúc hơn với các buổi tư vấn định kỳ.
- Hỗ trợ liên tục và kiểm tra
- Cơ hội trao đổi chi tiết với chuyên gia sức khỏe
- Lựa chọn lý tưởng nếu bạn muốn có thêm sự hỗ trợ hoặc sự giám sát để duy trì cam kết
- Được thiết kế để hoàn thành trong khoảng 6 tuần.

Mental Health Check In

Tự hướng dẫn

- Tự mình hoàn thành chương trình
- Làm theo tốc độ của riêng bạn, bất cứ khi nào điều này phù hợp với mình
- Không có cuộc hẹn với một chuyên gia sức khỏe
- Linh hoạt
- Quyền lựa chọn kết nối với chuyên gia sức khỏe vào bất kỳ thời điểm nào trong chương trình nếu bạn cần hỗ trợ
- Lựa chọn lý tưởng nếu bạn thích làm việc độc lập hoặc muốn bắt đầu nhanh chóng
- Được thiết kế để hoàn thành trong 6 tuần.

Theo dõi hoạt động của bạn, tất cả ở một nơi

Xem các hoạt động hiện tại và sắp tới của bạn và tiếp tục từ nơi bạn đã dừng lại bất cứ lúc nào. Duy trì tính hiệu quả mà không cần phải nhớ mọi thứ.

Nhận hỗ trợ bạn cần

- Đặt lịch và quản lý các cuộc hẹn ở một nơi.
- Kết nối với một chuyên gia sức khỏe (nếu bạn chọn).
- Liên hệ để được hỗ trợ thêm khi bạn cần.

Nhận lời nhắc hữu ích từ Cam trong suốt lộ trình

Cam là người hướng dẫn trong chương trình của bạn, cung cấp các lời nhắc hữu ích khi bạn cần nhất. Dù là cho lời động viên khi bạn đang hoàn thành chương trình hay hỗ trợ nhắc nhở về các hoạt động và cuộc hẹn, Cam luôn sẵn sàng đồng hành và hỗ trợ bạn trên mỗi chặng đường.

Theo dõi tình hình của bạn

- Hoàn thành kiểm tra định kỳ để suy ngẫm sự tiến bộ của bạn.
- Xem những gì đang cải thiện theo thời gian.
- Xác định các lĩnh vực cần tập trung tiếp theo.

Mental Health Check In

Thực hiện bước đầu tiên

Việc bắt đầu có thể mang lại cảm giác như một bước đi lớn, nhưng thực tế không nhất thiết phải như vậy. Bước đầu tiên là gọi cho Sức khỏe Tâm thần Medicare [1800 595 212](tel:1800595212), cho họ biết bạn quan tâm đến dịch vụ Kiểm tra Sức khỏe Tâm thần Medicare và muốn nói chuyện với một chuyên gia được đào tạo về các lựa chọn của bạn. Đây là một cuộc gọi miễn phí.