

Tôi cần giúp đỡ ngay bây giờ

Nếu bạn hoặc một người khác đang gặp nguy hiểm tức thời, vui lòng gọi số 000

Nếu bạn đang có ý định tự tử hoặc đang gặp phải tình trạng đau khổ nghiêm trọng, bạn không cần phải đối mặt với điều đó một mình. Nếu các triệu chứng của bạn đột nhiên trở nặng hoặc bạn cảm thấy không an toàn, hãy hành động ngay lập tức.

[Gọi số 000](#)

Dịch vụ hỗ trợ khủng hoảng

Lifeline (đường dây cứu sống)

Lifeline là một dịch vụ bảo mật cung cấp hỗ trợ cho bất kỳ ai ở Úc đang cảm thấy quá sức chịu đựng và thấy khó khăn đối phó với mọi việc hoặc có ý nghĩ tự tử.

[Gọi 13 11 14](#)

Dịch vụ tư vấn qua điện thoại về phòng chống tự tử

Hỗ trợ tư vấn tâm lý 24/7 miễn phí qua điện thoại nếu bạn đang có nguy cơ hoặc bị ảnh hưởng bởi ý định tự tử. Dịch vụ được cung cấp bởi các chuyên viên tư vấn được đào tạo tại Lifeline.

[Gọi số 1300 659 467](#)

Đường dây trợ giúp trẻ em

Kids Helpline là dịch vụ hỗ trợ 24/7 miễn phí duy nhất tại Úc dành riêng cho trẻ em và thanh thiếu niên từ 5 đến 25 tuổi. Gọi số [1800 55 1800](#) hoặc [truy cập webchat](#)

[Gọi số 1800 55 1800](#)

13YARN

13YARN [Mười ba YARNi] là đường dây hỗ trợ dành cho những người đang trải qua giai đoạn khó khăn và muốn được tâm sự. [Gọi số 13 92 76](#)

[Gọi số 13 92 76](#)

1800 Respect

Hãy tìm kiếm sự hỗ trợ nếu bạn hoặc người quen đang trải qua tình trạng tấn công tình dục hoặc bạo hành gia đình. Gọi số [1800 737 732](#)

[Gọi số 1800 737 732](#)

Mental Health Check In

Nếu bạn cần giúp đỡ nhưng vấn đề không khẩn cấp

Việc tìm kiếm sự giúp đỡ có thể rất khó khăn. Nếu bạn cảm thấy mình cần sự hỗ trợ nhưng không chắc nên liên hệ với ai, Sức khỏe Tâm thần Medicare có thể hướng dẫn bạn. Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Medicare cung cấp dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần và sức khỏe toàn diện miễn phí, bảo mật cho bất kỳ ai ở Úc.

Bất cứ ai cũng có thể sử dụng các dịch vụ này, ngay cả những người chưa từng tìm kiếm sự hỗ trợ về sức khỏe tâm thần trước đây. Bạn không cần giấy giới thiệu hay lịch hẹn.

Tùy thuộc vào sự lựa chọn và nhu cầu của bạn, có nhiều cách khác nhau để tiếp cận các dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Medicare.

Hãy gọi cho dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Medicare

Hãy thực hiện cuộc gọi miễn phí qua số [1800 595 212](tel:1800595212) hoặc [yêu cầu Medicare Mental Health](#) gọi lại để được tư vấn hoặc kết nối với các lựa chọn hỗ trợ phù hợp với nhu cầu của bạn (các ngày trong tuần từ 8:30 sáng đến 5:00 chiều, trừ ngày lễ).

[Call 1800 595 212](tel:1800595212)

Hãy đến Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Medicare.

Các Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Medicare cung cấp một không gian thân thiện, nơi mọi người có thể tiếp cận thông tin, dịch vụ và hỗ trợ sức khỏe tâm thần miễn phí và bảo mật.

[Xem địa điểm](#)

Hãy đến Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Trẻ em của Medicare.

Các Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Trẻ em của Medicare cung cấp một không gian an toàn và thân thiện, nơi trẻ em từ 0 đến 12 tuổi cùng gia đình, người chăm sóc và người thân có thể tiếp cận các dịch vụ và hỗ trợ sức khỏe tâm thần và sức khỏe toàn diện miễn phí.

[Xem địa điểm](#)

Tìm hiểu về trang mạng Sức khỏe Tâm thần Medicare

Hãy truy cập trang mạng này để tìm kiếm thông tin, nguồn tài liệu và dịch vụ hữu ích về sức khỏe tâm thần nhằm hỗ trợ bản thân hoặc người thân yêu của bạn.

[Truy cập trang mạng](#)

Nếu bạn chưa sẵn sàng để nói chuyện

Nếu bạn không chắc nên bắt đầu từ đâu nhưng chưa muốn nói chuyện với ai, bạn có thể thử bài kiểm tra Sức khỏe Tâm thần của Medicare để tìm các lựa chọn phù hợp với mình.

[Bắt đầu bài kiểm tra](#)

Mental Health Check In

Hãy đến gặp bác sĩ gia đình (GP) tại địa phương của bạn.

Bác sĩ gia đình (GP) tại địa phương của bạn có thể giúp bạn quản lý các vấn đề sức khỏe tâm thần, và xác định xem bạn có đủ điều kiện để có một kế hoạch điều trị sức khỏe tâm thần hay không. Nếu bạn không có bác sĩ gia đình mà bạn thường gặp hoặc muốn được giúp đỡ tìm bác sĩ mới, bạn có thể tìm thông qua healthdirect.

[Tìm bác sĩ gia đình \(GP\) gần bạn](#)

Hãy nhớ rằng, bạn không cần phải đối mặt với vấn đề này một mình.

Bất kể là bạn đang trải qua điều gì, luôn có sự giúp đỡ sẵn sàng. Dù bạn đang gặp khủng hoảng hay chỉ cần ai đó để trò chuyện, luôn có sẵn dịch vụ hỗ trợ 24/7 trên khắp nước Úc.