

获得心理健康帮助



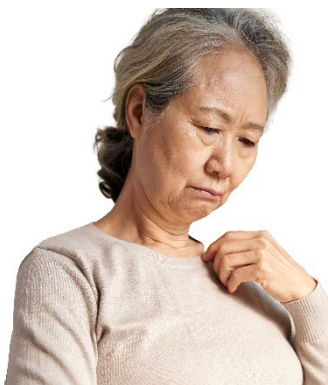
感受就是情绪。

情绪有积极和消极之分。



积极的情绪包括

- 幸福
- 开心
- 兴奋



消极的情绪包括

- 沮丧
- 郁闷
- 伤心
- 焦虑
- 生气



如果您觉得您的情绪异于平常，可以与他们沟通：

- 家人
- 朋友
- 残障服务工作者
- 医生



心理健康是一个人的想法和感受。



心理健康问题指受到情绪的困扰。

无法应对自己的情绪也属于**心理健康问题**。



如果您觉得自己有心理健康问题，应该向医生咨询。



心理疾病指难以控制自身感受和想法的情况。

如果您有**心理疾病**，应该与医生或**心理健康工作者**沟通。

心理健康工作者负责改善您的心理健康状况。



严重的心理疾病指您完全无法控制自己的所思所感。



如果您患有**严重的心理疾病**，应该告诉**心理健康工作者**。

遇到以下情况应该去医院急诊部门就诊：



- 感觉非常不舒服
- 认为您可能会伤害自己或他人
- 有轻生想法



如果您需要心理健康帮助，可以拨打以下电话：



急诊服务 **000**



生命热线 **13 11 14**



新州心理健康热线 **1800 011 511**



Beyond blue **1300 22 4636**



预防自杀回电服务 **1300 659 467**

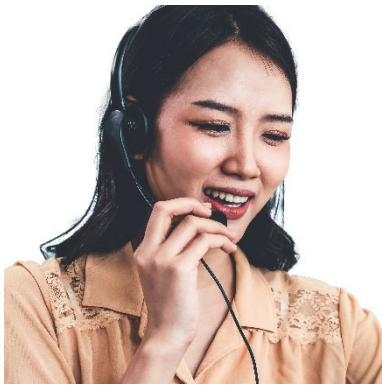


您可以获得中文服务。

可以告诉他们您需要一名口译员。

口译员协助您与说不同语言的人沟通。

您也可以电话联系翻译局（TIS）。



他们会给您安排一名口译员。

翻译局的电话是 **131 450**。

翻译局提供的大多数服务都是免费的。

新州公立心理健康机构易读信息册

获得心理健康帮助

作者

Janelle Weise¹, Bronwyn Newman¹, Claire Eagleson¹, Karen Fisher²,
and Julian Trollor¹.

¹Department of Developmental Disability Neuropsychiatry, Discipline of Psychiatry and Mental Health, Faculty of Medicine and Health, UNSW Sydney

²Social Policy Research Centre, Faculty of Arts and Social Sciences, UNSW Sydney

这本易读信息册的主要内容是：

- 在新州如何获得心理健康机构服务以及
- 服务的内容。

© Department of Developmental Disability Neuropsychiatry UNSW Sydney 31.01.23 v1

未经作者同意，不可更改内容。

这些资料是在新州卫生部的支持下，由悉尼新南威尔士大学 3DN 和社会政策研究中心共同编写完成。

Proudly funded by