

Tìm sự giúp đỡ về sức khỏe tâm thần



Cảm nhận (feelings) là các cảm xúc (emotions) của bạn.

Cảm xúc có thể là cảm xúc tốt hoặc cảm xúc xấu.



Cảm xúc tốt (tích cực) như là:

- hạnh phúc
- vui vẻ
- phấn khởi



Cảm xúc xấu (tiêu cực) như là:

- thất vọng
- không vui
- buồn
- lo lắng
- giận dữ



Nếu bạn có cảm xúc khác với bình thường, bạn có thể nói chuyện với

- gia đình
- bạn bè
- nhân viên hỗ trợ người khuyết tật
- bác sĩ



Sức khỏe Tâm thần là về việc bạn suy nghĩ và cảm nhận (cảm xúc) như thế nào.



Vấn đề sức khỏe tâm thần là khi các cảm xúc bắt đầu gây phiền phức cho bạn.

Vấn đề sức khỏe tâm thần cũng có thể là khi bạn cảm thấy không kiểm soát được cảm xúc của mình.



Nếu bạn nghĩ rằng mình có vấn đề về sức khỏe tâm thần, bạn nên nói chuyện với bác sĩ.



Bệnh tâm thần là khi cảm xúc và suy nghĩ của bạn gây khó khăn cho bạn.

Nếu có **bệnh tâm thần**, bạn nên nói chuyện với bác sĩ hoặc **nhân viên y tế tâm thần**.

Nhân viên y tế tâm thần là những người làm việc để giúp đỡ cho sức khỏe tâm thần của bạn.



Bệnh tâm thần nặng là khi các cảm xúc và suy nghĩ của bạn làm cho bạn không thể kiểm soát nổi.



Nếu có bệnh tâm thần nặng, bạn cần nói chuyện với nhân viên y tế tâm thần.



Bạn cần đến khoa cấp cứu ở bệnh viện nếu bạn:

- cảm thấy rất đau yếu
- nghĩ rằng bạn có thể làm hại đến chính mình hoặc người khác
- cảm thấy muốn chết



Nếu bạn cần sự giúp đỡ về sức khỏe tâm thần, bạn có thể gọi đến



Dịch vụ cấp cứu **000**



Đường dây Cứu sinh **13 11 14**



Đường dây Y tế Tâm thần NSW
1800 011 511



Beyond blue **1300 22 4636**



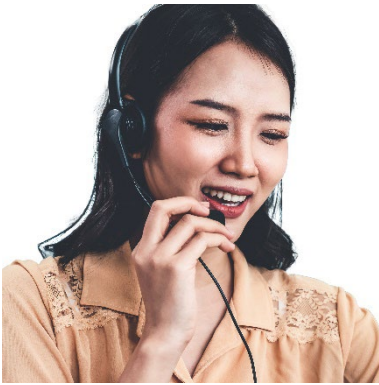
Dịch vụ gọi lại giúp ngăn ngừa tự tử
1300 659 467



Bạn có thể được giúp đỡ qua tiếng Việt.

Bạn có thể cho dịch vụ biết rằng bạn cần **thông dịch viên**.

Thông dịch viên có thể giúp bạn nói chuyện với người không nói tiếng Việt.



Bạn cũng có thể gọi đến Dịch vụ Thông Phiên dịch (Translating and Interpreting Service - TIS).

Họ có thể sắp xếp một thông dịch viên cho bạn.

Số điện thoại của TIS là **131 450**.

Hầu hết các dịch vụ của họ đều miễn phí.

Thông tin dễ hiểu về các dịch vụ y tế tâm thần công cộng tại New South Wales

Tìm sự giúp đỡ về sức khỏe tâm thần

Các tác giả

Janelle Weise¹, Bronwyn Newman¹, Claire Eagleson¹, Karen Fisher², và 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

Tờ thông tin này là một phần của loạt tài liệu dễ hiểu nhằm giải thích

- cách thức để dân chúng có thể tiếp cận các dịch vụ y tế tâm thần công cộng tại New South Wales, và
- những gì họ có thể mong đợi.

© Department of Developmental Disability Neuropsychiatry
UNSW Sydney 31.01.23 v1

Không được sửa đổi nếu không có sự chấp thuận của tác giả.

Các tờ này được soạn do 3DN và Trung Tâm Nghiên cứu Chính sách Xã hội, Đại học NSW (UNSW) Sydney, với sự hỗ trợ từ Bộ Y tế NSW.

Proudly funded by