

对心理健康有帮助的人



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。

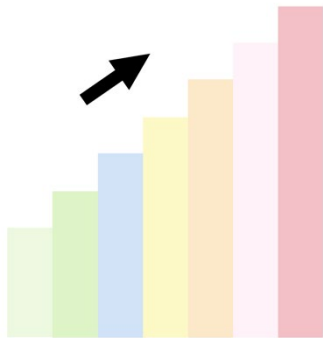
无法应对自己的情绪也属于**心理健康问题**。

点击网址查阅更多信息

<https://cid.org.au/resource/mental-health-guide/>

或者用浏览器搜索 **CID mental health guide (CID 心理健康指南)**

心理健康有多种治疗方法。



这些方法称为护理等级。

您根据自身感受状况选择不同的护理等级。



您可以自己改善心理健康状况



智力障碍协会有很多相关资源。

可以点击网址查阅

<https://cid.org.au/wp-content/uploads/2019/07/Tips-to-help-mental-health.pdf> 或者

用浏览器搜索 **CID tips to help mental health (CID 心理健康指南)**



黑狗研究所 (Black Dog Institute) 有一个叫 **Healthy Minds** 的项目可以提供心理健康帮助。

healthymind.org.au

第 2 等级 与信任的人沟通



您信任的人可以是

- 家人
- 朋友
- 残障工作人员
- 其他与您亲近的人



如果您感觉心理状态异于平常，可以向信任的人倾诉。



倾诉时他们可以

- 倾听
- 提供建议
- 协助您改变让您心情低落的事

第 3 等级 全科医生治疗



全科医生就是家庭医生。

全科医生简称 GP。

如果您感觉心理状况异于平常，也可以去看 GP。

他们是您出现心理健康问题时首先找的医疗工作者。



如果您出现了心理健康问题，他们会：

- 提供信息指导您自我治疗
- 告诉您家人和朋友如何帮助您改善健康状况
- 告诉您吃什么药
- 帮助您联系**心理健康工作者**

心理健康工作者的职责就是改善患者的心理健康状况。

第 4 等级 社区心理健康机构治疗



社区心理健康机构针对**心理疾病**患者。

心理疾病指难以控制自身的感受和想法。



社区心理健康机构可以：

- 在 GP 不能缓解您的状况时为您提供帮助
- 鼓励您倾吐心声
- 给您开药

第 5 等级 医院心理健康治疗



有些心理健康服务在医院住院部。

如果您的精神状况非常不好，可能需要住院。



医院心理健康工作人员会：

- 鼓励您倾吐心声
- 鼓励您参加小组讨论感受
- 给您开药并确保对您有效

病情好转之后就可以出院回家了。



如果出院之后需要帮助，医院可以给您安排。

第 6 等级 智力障碍患者特殊心理健康机构



这类特殊机构擅长治疗有心理疾病的智力障碍患者。

心理健康工作者是治疗智力障碍的专家。

GP 或心理健康工作者会为您申请专业心理健康服务。

专业心理健康服务可能在医院或社区。



专业心理健康服务可以：

- 协助 GP 和心理健康工作者为您制定治疗方案
- 鼓励您倾吐心声
- 给您开药

第 7 等级 心理健康急诊



心理健康急诊治疗在医院急诊部门。

急诊部门有时称为 ED。



如果出现以下情况，就需要急诊部门介入

- 状况非常不好
- 您认为您可能会伤害自己
- 您认为您可能会伤害他人
- 您有轻生的想法

您不需要预约，可以直接去急诊部门就诊。



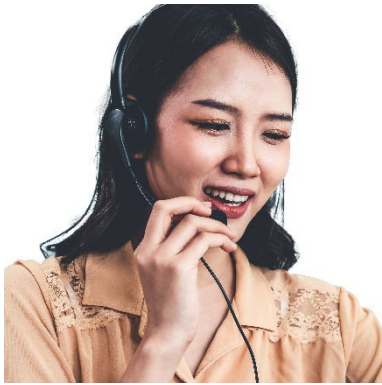
警察或救护车也可以带您去急诊部门。



您可以获得中文服务。

可以告诉他们您需要一名口译员。

口译员会协助您与说不同语言的人沟通。

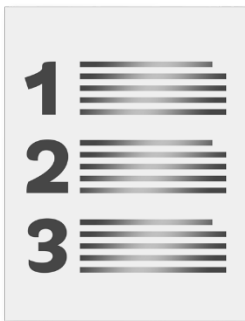


您也可以电话联系翻译局（TIS）。

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。



点击下面网址查看本说明书中部分词汇的含义

https://www.3dn.unsw.edu.au/sites/default/files/documents/3DN_Wordlist_ERv1_Chinese.pdf

新州公立心理健康机构易读信息册

对心理健康有帮助的人

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