

Dịch vụ và hỗ trợ sức khỏe tinh thần

Các hỗ trợ và dịch vụ hỗ trợ và dịch vụ về trị liệu, đồng đẳng hoặc y tế sức khỏe tinh thần có thể là một phần quan trọng trong bộ công cụ của chúng tôi để duy trì sức khỏe tốt. Bạn có thể đang xem xét việc truy cập các dịch vụ này lần đầu tiên, muốn duy trì quyền truy cập của mình vào chúng hoặc muốn thay đổi mọi thứ để giúp đương đầu với bất kỳ suy nghĩ và cảm xúc mới hoặc đã từng được kích hoạt nào mà bạn đang trải qua.



Tôi cần nói chuyện với ai đó về sức khỏe tinh thần của tôi

Ngay bây giờ, nhiều người trong chúng ta đang trải qua những suy nghĩ và cảm xúc được kích hoạt. Bạn có thể gặp những điều này lần đầu tiên hoặc đã trải qua chúng trước đây. Nhiều người nhận thấy rằng giao lưu hoặc trò chuyện với một người hỗ trợ thực sự có thể giúp ích.

Nếu bạn cần giao lưu với ai đó không phải là bạn bè hoặc thành viên gia đình, bạn có thể:

- Gọi cho nhân viên tư vấn theo nhiều đường dây trợ giúp miễn phí. Có vẻ như đáng sợ hoặc xấu hổ khi gọi một người mà bạn không biết để nói về cảm giác của bạn, nhưng những cuộc gọi này có thể thực sự hữu ích. Dưới đây là một số dịch vụ bạn có thể liên hệ:
 - Gọi miễn phí hoặc nhắn tin đến số 1737 bất cứ lúc nào để nói chuyện với nhân viên tư vấn được đào tạo.
 - Hãy gọi cho Dịch vụ Gia đình Châu Á theo số 0800 862 342 nếu bạn muốn nói chuyện với một người nào Châu Á nào đó

Tôi cần tiếp cận với bệnh nhân nội trú, ngoại trú, dịch vụ sức khỏe tinh thần cộng đồng hoặc giúp chăm sóc tạm thời

Tiếp cận bệnh viện, dịch vụ sức khỏe tinh thần cộng đồng hoặc giúp chăm sóc tạm thời đôi khi có thể là vô giá. Việc truy cập các dịch vụ này phải luôn bắt đầu bằng thỏa thuận của bạn trước, cho dù bạn đồng ý với nó vào thời điểm đó hay đồng ý trước bằng cách tạo kế hoạch ra quyết định được hỗ trợ của riêng bạn với gia đình hoặc người hỗ trợ của bạn.

Một số câu hỏi chính từ cộng đồng của chúng ta là:

- Tôi vẫn nên dùng các dịch vụ bệnh viện không? Các dịch vụ bệnh viện và khu khám bệnh vẫn đang hoạt động ở mọi cấp độ, và bạn vẫn được phép ra viện khi xuất viện như bình thường. Bạn cũng có thể đi cùng một người hỗ trợ như bình thường.
- Các dịch vụ sức khỏe tinh thần cộng đồng hoặc giúp chăm sóc tạm thời có còn mở không? Hầu hết các dịch vụ sức khỏe tinh thần cộng đồng hoặc giúp chăm sóc tạm thời đều được mở và hoạt động. Bạn vẫn nên gọi dịch vụ của mình trước khi đến, để đảm bảo rằng không có cản trở nào khác đối với khách hoặc quyền ra vào được áp dụng.

Những lời khuyên nhủ

Những lời khuyên chín chắn hay trí tuệ này là từ những người “đã ở đó, đã làm được điều đó” - những người đã sống và đang quản lý thành công con đường của họ vượt qua đau khổ và chấn động cảm xúc.

“Hãy tiếp cận để được giúp đỡ nếu bạn cần. Nếu lúc đầu bạn không thành công, hãy thử và thử lại lần nữa.”

“Đừng đặt ra bất kỳ kỳ vọng nào. Hãy thoải mái với bản thân và không cho phép những gì người khác đang làm ảnh hưởng đến thời gian của bạn.”

“Khi mọi thứ thực sự tồi tệ, tôi chỉ đi ngủ và biết rằng ngày hôm sau có thể sẽ khác.”

Tài liệu và công cụ

Số điện thoại:

- Nhắn tin miễn phí hoặc gọi số 1737 để được đội ngũ tư vấn viên được đào tạo sẵn sàng phục vụ 24/7
- Gọi 0800 POUNAMU (768 626) để nói chuyện với ai đó về sức khỏe tâm thần của bạn hoặc tham gia họp mặt trực tuyến
- Hãy gọi cho Dịch vụ Gia đình Châu Á theo số 0800 862 342 nếu bạn muốn nói chuyện với một người Châu Á nào đó.
- Nếu bạn cũng đang sống chung với những cơn nghiện, hãy gọi 0800 787 797 để được hỗ trợ thêm
- Gọi cho Healthline theo số 0800 611 116 để nói chuyện với một y tá đã đăng ký qua điện thoại



Asian Helpline
0800 862 342

Được tài trợ bởi Bộ Y tế với sự hỗ trợ từ Quỹ Sức khỏe Tinh thần của New Zealand.