

メンタルヘルスのサポートとサービス

セラピーやピア主導、医療的なメンタルヘルスのサポートやサービスは、健康を維持するための重要な要素となります。あなたは、初めてこれらのサービスにアクセスしようとしているかもしれませんが、アクセスし続けたいと思っているかもしれません。または新しい、あるいは過去に体験した悩みに再び襲われ、状況を変えたいと思っているかもしれません。



自分のメンタルヘルスについて誰かと話したい

現在、私たちの多くは、何らかの悩みを抱えて生きています。あなたにとってはこれが初めての経験かもしれませんが、以前にそれらを経験したことがあるかもしれません。多くの人は、支援者と話をすることで、本当に助けになることを実感しています。

友人や家族以外の人に相談したいときは、

- さまざまな無料のヘルプラインを利用して、カウンセラーに相談してみましょう。自分の感情を知らない人に電話で話すのは、怖くて恥ずかしいと思うかもしれませんが、このような電話は本当に役に立つことがあります。ここでは、いくつかのサービスの連絡先をご紹介します。
- 専門的なトレーニングを受けたカウンセラーチームと話すには、1737にテキストまたは電話してください。通話は無料です。
- アジア文化圏の人と話したい場合は、アジアンファミリーサービス（0800 862 342）に電話してください。

入院、外来、地域のメンタルヘルスやレスパイトサービスを利用したい

病院、コミュニティ・メンタルヘルスや、レスパイト・サービスにアクセスすることは、時として非常に有益です。これらのサービスへのアクセスは、その時点で同意するか、事前に同意しておくかに関わらず、必ず最初にあなたの同意を得ることから始めなければなりません。事前に同意する場合は、家族または支援者と一緒に独自の意思決定計画を作成しておいてください。

私たちのコミュニティからのよくある質問は以下のとおりです。

- 病院のサービスを受けるべきでしょうか？ 病院のサービスや病棟は今まで通りあらゆる警戒レベル下で運営されており、退院時には通常通りに退院することができます。普段通りに支援者を連れて行っても大丈夫です。
- レスパイトやコミュニティ・メンタルヘルスのサービスは運営されていますか？ ほとんどのコミュニティ・メンタルヘルスおよびレスパイト・サービスは運営しています。念のため、行く前に電話をして、来客やアクセスへの制限がないかを確認してから行くことをお勧めします。

名言の数々

以下の見識あるアドバイスは、精神的苦痛やトラウマを自分の手法で乗り越えて生きてきた「十分すぎるほど経験豊富」な人たちの言葉です。

「必要に応じて支援を求めてください。最初は成功しなくても、何度も試してみてください。」

「何も期待してはいけません。自分には優しく、他人が自分の時間に影響を与えることを許してはいけません。」

「事態が本当に悪いと感じたときは、私はただ眠りにつくことにします。翌日は違う一日となることを知っていますから。」

リソースとツール

電話番号

- 専門的なトレーニングを受けたカウンセラーチームには、1737にテキストまたは電話してください。24時間毎日対応。通話は無料です。
- 0800 POUNAMU (768 626)に電話して、あなたやあなたの愛する人のメンタルヘルスについて誰かと話したり、オンラインコンファレンスに参加してみましょう。
- アジア文化圏の人と話したい場合は、アジアンファミリーサービス（0800 862 342）に電話してください。
- 依存症がある場合は、0800 787 797に電話して、より多くのサポートを受けてください。
- 電話で正看護士と話すには、ヘルスライン（0800 611 116）に電話してください。



Asian Helpline
0800 862 342

ニュージーランドのメンタルヘルス財団からの支援と共に、保健省から資金提供を受けています