

Με ποιον τρόπο μπορώ να αποκτήσω πρόσβαση στις Υπηρεσίες Ψυχολογικής Υποστήριξης;

Μπορεί να σας παραπέμψει ο γιατρός σας ή ένας από τους ακόλουθους λειτουργούς με υποστηρικτικό ρόλο.

- ✓ Σχολικοί σύμβουλοι/διευθυντές
- ✓ Ιθαγενές υγειονομικοί υπάλληλοι
- ✓ Λειτουργοί υγείας πολυπολιτισμικής κοινότητας
- ✓ Νοσηλευτικό προσωπικό μητέρας-παιδιού
- ✓ Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις

Οι Υπηρεσίες Ψυχολογικής Υποστήριξης δεν είναι υπηρεσίες αντιμετώπισης κρίσεων. Καλέστε τη γραμμή για την ψυχική υγεία NSW (New South Wales) στο **1800 011 511 για τις επιλογές που αφορούν τις υπηρεσίες υποστήριξης ή τις Υπηρεσίες Έκτακτης Ανάγκης στο **000**.*



Για περισσότερες πληροφορίες

Μιλήστε με έναν γιατρό ή με έναν λειτουργό με υποστηρικτικό ρόλο



www.cesphn.org.au/pss



mentalhealth@cesphn.com.au



1300 170 554



Το Δίκτυο Πρωτοβάθμιας Υγείας του Κεντρικού και Ανατολικού Σίδνεϊ (CESPHN) αναγνωρίζει τους παραδοσιακούς θεματοφύλακες της γης στην οποία εργαζόμαστε.

Το CESPHN επιθυμεί να εκφράσει την αναγνώριση της συμβολής των ατόμων, των οικογενειών και των φροντιστών που ζουν με προκλήσεις ψυχικής υγείας και που έχουν βιώσει την εμπειρία μιας αυτοκτονίας.



Υπηρεσίες Ψυχολογικής Υποστήριξης

Δωρεάν πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης με σκοπό τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και ευεξίας



- Θέλετε να αλλάξετε τον τρόπο σκέψης σας ή να βελτιώσετε τις ικανότητες αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων;
- Θα σας ήταν επωφελής μια σειρά δωρεάν συμβουλευτικών συνεδριών με έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας;
- Το κόστος των υπηρεσιών ψυχικής υγείας αποτελεί εμπόδιο στην προσπάθειά σας να αναζητήσετε βοήθεια;

Σε ποιους απευθύνονται οι Υπηρεσίες Ψυχολογικής Υποστήριξης;

- ✓ Έχω ανάγκη από βραχυπρόθεσμη ψυχολογική υποστήριξη.
- ✓ Ζω στην περιοχή του Κεντρικού και Ανατολικού Σίδνεϊ.

Η περιοχή αυτή περιλαμβάνει τις ακόλουθες μονάδες τοπικής αυτοδιοίκησης: Bayside, Burwood, Canada Bay, Canterbury – Bankstown, Georges River, Inner West, Strathfield, City of Sydney, Woollahra, Waverley, Randwick, και Sutherland Shire.

- ✓ Δεν έχω την δυνατότητα να αποκτήσω πρόσβαση σε άλλες υπηρεσίες υποστήριξης ψυχικής υγείας λόγω οικονομικής δυσχέρειας ή χαμηλού εισοδήματος.

Έχω ατομικό εισόδημα κάτω από 67.000 \$ ετησίως ή το εισόδημα της οικογένειας ή του νοικοκυριού μου δεν ξεπερνά τα 140.000 \$ ετησίως.

Ποιοι παρέχουν τις Υπηρεσίες Ψυχολογικής Υποστήριξης;

Στους εκπαιδευμένους και καταρτισμένους επαγγελματίες ψυχικής υγείας που είναι εγγεγραμμένοι για την παροχή υπηρεσιών στο πλαίσιο των Υπηρεσιών Ψυχολογικής Υποστήριξης συγκαταλέγονται οι εξής:

- ✓ Ψυχολόγοι
- ✓ Νοσηλευτές ψυχικής υγείας
- ✓ Κοινωνικοί λειτουργοί ψυχικής υγείας
- ✓ Εργοθεραπευτές με ειδίκευση στην ψυχική υγεία

Θα σας διατεθεί ένας επαγγελματίας ψυχικής υγείας ανάλογα με τις ανάγκες σας. Διατίθενται δίγλωσσοι επαγγελματίες ψυχικής υγείας και υπηρεσίες μετάφρασης.

Οι Υπηρεσίες Ψυχολογικής Υποστήριξης χρηματοδοτούνται από το Δίκτυο Πρωτοβάθμιας Υγείας του Κεντρικού και Ανατολικού Σίδνεϊ (CESPHN) και παρέχονται από τους ακόλουθους οργανισμούς:



LILLY PILLY
counselling



Πώς λειτουργούν οι Υπηρεσίες Ψυχολογικής Υποστήριξης;

1

Παραπομπή στις Υπηρεσίες Ψυχολογικής Υποστήριξης

Ο/η γιατρός σας ή ο/η λειτουργός που σας παρέχει υποστήριξη θα σας παραπέμψει στις Υπηρεσίες Ψυχολογικής Υποστήριξης (CESPHN).

2

Πώς να ξεκινήσετε

Οι Υπηρεσίες Ψυχολογικής Υποστήριξης θα σας παρέχουν έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας ανάλογα με τις ανάγκες σας.

3

Πρώτη επικοινωνία

Ο/η επαγγελματίας ψυχικής υγείας θα επικοινωνήσει μαζί σας για να κανονίσετε την πρώτη σας συνεδρία.

4

Συνεδρίες

Ο/η επαγγελματίας ψυχικής υγείας θα σας παρέχει συνεδρίες ψυχολογικής θεραπείας με φυσική παρουσία ή μέσω τηλεδιάσκεψης.

5

Μελλοντικά βήματα

Ο/η επαγγελματίας ψυχικής υγείας σας θα ενημερώσει τον γιατρό σας ή τον λειτουργό υποστήριξης που σας παρέπεμψε μετά από 10 συνεδρίες για να συζητήσει τις τρέχουσες ανάγκες σας.

