

¿Cómo puedo acceder a los servicios de apoyo psicológico?

Su médico de cabecera o uno de los siguientes trabajadores de apoyo pueden derivarle:

- ✓ Directores/asesores escolares
- ✓ Trabajadores de la salud indígena
- ✓ Funcionarios de salud comunitarios multiculturales
- ✓ Enfermeras de salud materno-infantil
- ✓ Organizaciones no gubernamentales

Los servicios de apoyo psicológico no son un servicio de crisis. Llame a la línea de acceso a salud mental de NSW al **1800 011 511 para obtener opciones de apoyo o a los servicios de urgencias al **000**.*



Para más información

Hable con un médico de cabecera o con un trabajador de apoyo

 www.cesphn.org.au/pss

 mentalhealth@cesphn.com.au

 1300 170 554



La Central and Eastern Sydney PHN (Red de salud primaria de Sídney central y oriental) reconoce a los depositarios tradicionales de la tierra en la que trabajamos.

La Central and Eastern Sydney PHN desea reconocer la contribución de las personas, las familias y los cuidadores que conviven con los problemas de salud mental y han pasado por una experiencia de suicidio.



Servicios de apoyo psicológico



Acceso gratuito a apoyo psicológico para mejorar la salud mental y el bienestar



- ¿Desea modificar sus patrones de pensamiento o mejorar su habilidad para afrontar problemas?
- ¿Le ayudaría recibir sesiones de asesoramiento gratuito con un profesional de salud mental?
- ¿Los costes de los servicios de salud mental le impiden solicitar ayuda?

¿A quién van dirigidos los servicios de apoyo psicológico?

- ✓ Necesito apoyo psicológico a corto plazo.
- ✓ Vivo en la región de Sídney central y oriental.

Incluye las siguientes entidades administrativas locales: Bayside, Burwood, Canada Bay, Canterbury – Bankstown, Georges River, Inner West, Strathfield, City of Sydney, Woollahra, Waverley, Randwick y Sutherland Shire.

- ✓ No puedo acceder a otros servicios de apoyo de salud mental debido a dificultades económicas o bajos ingresos.

Tengo unos ingresos individuales inferiores a 67 000 \$ al año O BIEN los ingresos de mi familia u hogar son inferiores a 140 000 \$ anuales.

¿Quién presta los servicios de apoyo psicológico?

Los profesionales de salud mental formados y cualificados que están registrados para prestar servicios de apoyo psicológico incluyen:

- ✓ Psicólogos
- ✓ Personal de enfermería de salud mental
- ✓ Trabajadores sociales de salud mental
- ✓ Terapeutas ocupacionales de salud mental

Se le asignará el profesional de salud mental que mejor se adapte a sus necesidades. Hay profesionales de salud mental bilingües y servicios de traducción disponibles.

Los servicios de apoyo psicológico están financiados por la Central and Eastern Sydney PHN y son proporcionados por las siguientes organizaciones:



¿Cómo funcionan los servicios de apoyo psicológico?

1 Derivación a los servicios de apoyo

Su médico de cabecera o trabajador de apoyo le derivará a los servicios de apoyo psicológico (Central and Eastern Sydney PHN).

2 Empezar a recibir apoyo

Los servicios de apoyo psicológico le asignarán el profesional de salud mental que mejor se adapte a sus necesidades.

3 Primer contacto

Un profesional de salud mental se pondrá en contacto con usted para concertar su primera sesión.

4 Trabajando juntos

Su profesional de salud mental le proporcionará tratamiento psicológico, bien de forma presencial o mediante telesalud.

5 Planificando el futuro

Su profesional de salud mental informará a su médico de cabecera o al trabajador de apoyo que le derivó después de 10 sesiones para evaluar sus necesidades en cada momento.

