

Tôi có thể tiếp cận Dịch Vụ Hỗ Trợ Tâm Lý bằng cách nào?

Bác sĩ đa khoa hoặc một trong những nhân viên hỗ trợ sau đây có thể giới thiệu quý vị sử dụng dịch vụ này.

- ✓ Cố vấn học đường/hiệu trưởng
- ✓ Nhân viên y tế người bản địa
- ✓ Các nhân viên y tế cộng đồng đa văn hóa
- ✓ Y tá chăm sóc sức khỏe mẹ và bé
- ✓ Các Tổ Chức Phi Chính Phủ

Dịch vụ Hỗ trợ Tâm lý không phải là dịch vụ hỗ trợ khủng hoảng. Vui lòng gọi Đường dây Tiếp cận Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần NSW theo số **1800 011 511 để được hỗ trợ thêm hoặc liên hệ Dịch vụ Khẩn cấp theo số **000**.*



Để biết thêm thông tin

Hãy trao đổi với bác sĩ đa khoa hoặc nhân viên hỗ trợ

 www.cesphn.org.au/pss

 mentalhealth@cesphn.com.au

 1300 170 554



PHN Khu Vực Miền Trung và Đông Sydney trân trọng những người bảo vệ truyền thống của vùng đất nơi chúng tôi hoạt động.

PHN Khu Vực Miền Trung và Đông Sydney muốn ghi nhận sự đóng góp của những người, gia đình và người chăm sóc đang phải đương đầu với các vấn đề về sức khỏe tâm thần và từng trải qua tự tử.



Dịch Vụ Hỗ Trợ Tâm Lý

Tiếp cận dịch vụ hỗ trợ tâm lý miễn phí để cải thiện sức khỏe tâm thần và sức khỏe toàn diện



- Quý vị có muốn thay đổi cách suy nghĩ hoặc cải thiện các kỹ năng ứng phó của mình không?
- Việc tham gia các buổi tư vấn miễn phí với các chuyên gia sức khỏe tâm thần sẽ có lợi cho quý vị hay không?
- Chi phí dịch vụ sức khỏe tâm thần có là nguyên nhân ngăn cản quý vị tìm kiếm sự giúp đỡ không?

Dịch Vụ Hỗ Trợ Tâm Lý dành cho đối tượng nào?

- ✓ Tôi cần được hỗ trợ tâm lý ngắn hạn.
- ✓ Tôi sống ở khu vực Trung và Đông Sydney.

Trong đó bao gồm các khu vực chính quyền địa phương sau: Bayside, Burwood, Canada Bay, Canterbury - Bankstown, Georges River, Inner West, Strathfield, Thành Phố Sydney, Woollahra, Waverley, Randwick và Sutherland Shire.

- ✓ Tôi không thể tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần khác do gặp khó khăn về tài chính hoặc có thu nhập thấp.

Thu nhập cá nhân của tôi dưới \$67.000 mỗi năm HOẶC thu nhập của gia đình hoặc hộ gia đình tôi dưới \$140.000 mỗi năm.



Ai là người cung cấp Dịch Vụ Hỗ Trợ Tâm Lý?

Các chuyên gia về sức khỏe tâm thần đã được đào tạo và đủ năng lực, đã đăng ký cung cấp dịch vụ theo Dịch Vụ Hỗ Trợ Tâm Lý bao gồm:

- ✓ Nhà tâm lý học
- ✓ Y tá chuyên khoa sức khỏe tâm thần
- ✓ Nhân viên xã hội về sức khỏe tâm thần
- ✓ Chuyên gia vật lý trị liệu sức khỏe tâm thần

Quý vị sẽ được chỉ định cho một chuyên gia sức khỏe tâm thần phù hợp nhất với nhu cầu của mình. Dịch vụ có sẵn các chuyên gia sức khỏe tâm thần có kỹ năng song ngữ và dịch vụ dịch thuật.

Dịch Vụ Hỗ Trợ Tâm Lý được tài trợ bởi Mạng Lưới Y Tế Chăm Sóc Ban Đầu Khu Vực Miền Trung và Đông Sydney và được cung cấp bởi các tổ chức sau:



LILLY PILLY
counselling



Cách thức hoạt động của Dịch Vụ Hỗ Trợ Tâm Lý?

1

Giới thiệu đến Dịch Vụ Hỗ Trợ Tâm Lý

Bác sĩ đa khoa hoặc nhân viên hỗ trợ của quý vị sẽ giới thiệu quý vị với Dịch Vụ Hỗ Trợ Tâm Lý (PHN Khu Vực Miền Trung và Đông Sydney).

2

Bắt đầu quá trình chăm sóc

Dịch Vụ Hỗ Trợ Tâm Lý sẽ chỉ định cho quý vị một Chuyên Gia Sức Khỏe Tâm Thần phù hợp nhất với nhu cầu của quý vị.

3

Liên hệ đầu tiên

Một chuyên gia sức khỏe tâm thần sẽ liên lạc với quý vị để sắp xếp buổi thăm khám đầu tiên.

4

Hợp tác cùng nhau

Chuyên gia sức khỏe tâm thần của quý vị sẽ cung cấp liệu pháp tâm lý trực tiếp hoặc qua khám chữa bệnh từ xa.

5

Lập kế hoạch cho tương lai

Sau 10 buổi thăm khám, chuyên gia sức khỏe tâm thần của quý vị sẽ cung cấp thông tin cập nhật cho bác sĩ đa khoa hoặc nhân viên hỗ trợ đã giới thiệu quý vị để thảo luận về các nhu cầu hiện tại.