

我什么时候应该寻求精神健康方面的支持？



您觉得：

- ‘我好失败。’
- ‘是我的错。’
- ‘我一文不值。’

您感觉：

- 头痛和肌肉酸痛
- 胃不舒服
- 出现睡眠方面的问题或总是感到疲倦

您的行为：

- 不再出门或者避开家人和朋友
- 依赖酒精和镇定剂
- 精神无法专注

您可以通过以下途径寻求协助：

- 您的家庭医生 / 当地的医生
- 生命线, 电话是13 11 14
- 不再忧郁 (Beyond Blue), 电话是 1300 22 46 36
- 跨文化精神健康热线 (Transcultural Mental Health Line), 电话是 1800 648 911, 周一至周五早上9点至下午4:30
- 新州精神健康热线 (NSW Mental Health Line), 电话是 1800 011 511
- 如果您希望以中文沟通, 请致电 131 450 联系翻译与口译服务 (TIS), 并请接线员致电 1800 011 511 联系精神健康热线 (Mental Health Line)
- **如有紧急情况, 请拨打000**

家人什么时候需要心理健康方面的支持？



他们说：

- ‘我好失败。’
- ‘是我的错。’
- ‘我一文不值。’

他们的行为：

- 避开家人和朋友或者不再从事他们喜欢的活动
- 变得更易怒或更容易分心
- 睡眠不佳或食欲改变

他们看上去：

- 很疲倦或焦虑
- 压力大或很忧虑
- 体重增加或减轻

您可以在哪里寻求关于如何向家人提供支持的建议：

- 您的家庭医生 / 当地的医生
- 生命线, 电话是 13 11 14
- 不再忧郁 (Beyond Blue), 电话是 1300 22 46 36
- 跨文化心理健康热线 (Transcultural Mental Health Line), 电话是 1800 648 911, 周一至周五早上9点至下午4:30
- 新州心理健康热线 (NSW Mental Health Line), 电话是 1800 011 511
- 如果您希望以中文沟通, 请致电 131 450 联系翻译与口译服务 (TIS), 请接线员致电 1800 011 511 联系心理健康热线 (Mental Health Line)
- **如有紧急情况, 请拨打000**