

# Khi nào tôi cần xin hỗ trợ cho sức khỏe tâm thần?



## Quý vị đang suy nghĩ:

- ‘Tôi là một người thất bại.’
- ‘Đó là lỗi tại tôi.’
- ‘Tôi là đồ vô dụng.’

## Quý vị đang cảm thấy

- Nhức đầu và đau cơ bắp
- Khó chịu bao tử
- Khó ngủ hoặc mệt mỏi liên miên

## Những cách ứng xử của quý vị:

- Không đi ra ngoài nữa hoặc tránh né gia đình và bạn bè
- Dựa vào rượu và thuốc an thần
- Không tập trung được

## Tìm sự giúp đỡ ở đâu:

- Bác sĩ gia đình/bác sĩ tại địa phương của quý vị
- Đường dây Lifeline số 13 11 14
- Đường dây Beyond Blue số 1300 22 46 36
- Đường dây Sức khỏe Tâm thần Xuyên Văn Hóa số 1800 648 911, Thứ Hai - Thứ Sáu 9 giờ sáng – 4 giờ 30 chiều
- Đường dây Sức khỏe Tâm thần NSW số 1800 011 511
- Nếu quý vị muốn nói bằng ngôn ngữ của quý vị, vui lòng gọi Dịch Vụ Thông Phiên Dịch (TIS) số 131 450 và yêu cầu họ gọi cho Đường dây Sức khỏe Tâm thần số 1800 011 511
- **Gọi Ba Số Không trong trường hợp khẩn cấp**

# Khi nào người thân cần hỗ trợ cho sức khỏe tâm thần?



## Họ đang nói:

- ‘Tôi là một người thất bại.’
- ‘Đó là lỗi tại tôi.’
- ‘Tôi là đồ vô dụng.’

## Những cách cư xử của họ:

- Tránh né gia đình và bạn bè, hoặc các sinh hoạt mà họ thích
- Cáu kỉnh hoặc đãng trí hơn
- Giấc ngủ bị xáo trộn hoặc thay đổi trong cảm giác thèm ăn

## Bề ngoài của họ:

- Mệt mỏi hoặc lo âu
- Căng thẳng hoặc buồn rầu
- Tăng cân hoặc sụt cân

## Tìm tư vấn ở đâu về cách hỗ trợ người thân:

- Bác sĩ gia đình/bác sĩ tại địa phương của quý vị
- Đường dây Lifeline số 13 11 14
- Đường dây Beyond Blue số 1300 22 46 36
- Đường dây Sức khỏe Tâm thần Xuyên Văn Hóa số 1800 648 911, Thứ Hai – Thứ Sáu 9 giờ sáng - 4 giờ 30 chiều
- Đường dây Sức khỏe Tâm thần NSW số 1800 011 511
- Nếu quý vị muốn nói bằng ngôn ngữ của quý vị, vui lòng gọi Dịch Vụ Thông Phiên Dịch (TIS) số 131 450 và yêu cầu họ gọi cho Đường dây Sức khỏe Tâm thần số 1800 011 511
- **Gọi Ba Số Không trong trường hợp khẩn cấp**