



新冠疫情期间精神健康支援服务

我们每个人都会有感到悲伤、绝望、无助、紧张或难过的时候,尤其现在,无论在整个世界范围内,还是在我们的家庭中,各种状况都层出不穷。要保持情绪健康,您可以获得帮助。

请注意各种征兆

如果您大部分时间都感到悲伤、紧张或难过,或者这些感觉持续超过两星期,也许是时候求助了。

您也许有以下征兆:

- 呼吸困难
- 心跳加快
- 无法入睡,或长睡不醒
- 无法抑制各种担心,怕出岔子
- 不再做自己喜欢做的事了
- 喝酒量超常
- 饮食无规律
- 无故对亲人大喊大叫
- 嗜赌
- 时常感到无助或绝望

有时,人们会因为感到无助或绝望,或感觉成了亲人的负累,而产生自我伤害的想法。

找人交谈

交谈是获得帮助的最好方法之一。其他人也会遇到和您一样的问题。

把自己的感受说出来，不会让自己和家人丢脸，也不会有人因此而看不起您。

您可以找信得过的人交谈，例如：

- 密友
- 家中长者
- 宗教或社区领袖

您可以全天候随时求助于专业的心理辅导人员和服务机构。

当您找人交谈时：

- 告诉对方自己的感受，便于对方理解。
- 寻求所需帮助 – 也许对方聆听就是一种帮助

求助支援机构

您随时都能求助于专业的心理辅导人员，既可以用英语沟通，也可以通过口译员用您自己的语言沟通。

如果您需要口译员，请拨打Translating and Interpreting Service (TIS) 电话**131 450**并要求转接下列求助热线。

Beyond Blue

提供信息、建议和支援

1800 512 348

coronavirus.beyondblue.org.au

Kids Helpline

为5至25岁的儿童和年轻人服务。

1800 55 1800

kidshelpline.com.au/coronavirus

Lifeline

提供危机支援及自杀预防服务

13 11 14

lifeline.org.au

Department of Health and Human Services (DHHS)

提供新冠病毒、检测和限制措施信息

1800 675 398

dhhs.vic.gov.au/coronavirus/chinese



如果您出现紧急状况，或者您自己或他人随时可能受到伤害，请拨打000。

您也可以在所属的州或领地搜索“Transcultural Mental Health Service”。