



# Các Cơ sở Cung cấp Dịch vụ Y tế Tâm thần

## Đường dây Trợ giúp Toàn quốc

### Lifeline

☎ 13 11 14

**hỗ trợ trường hợp bị khủng hoảng** 24/7

### Lifeline Tin nhắn

☎ 0477 13 11 14

**hỗ trợ trường hợp bị khủng hoảng** 24/7 - Tin nhắn trực tiếp kín đáo với Người hỗ trợ trường hợp bị khủng hoảng Lifeline đã qua đào tạo

### Dịch vụ Hỗ trợ Beyond Blue

☎ 1300 22 4636

Dành cho bất kỳ ai lo ngại về sức khỏe tâm thần, đặc biệt là lo âu, trầm cảm và tự tử. Hỗ trợ trong thời gian ngắn, cung cấp thông tin và lời khuyên, đồng thời có thể hướng dẫn quý vị đi đúng hướng để quý vị có thể được trợ giúp cần thiết.

### Dịch vụ Gọi Lại Người Tự tử

☎ 1300 659 467

Tư vấn trực tuyến và qua điện thoại 24/7 dành cho người bị ảnh hưởng bởi **trường hợp tự tử**

### MensLine

☎ 1300 78 99 78

Tư vấn chuyên nghiệp 24/7 qua điện thoại **hỗ trợ nam giới** miễn phí về sức khỏe tâm thần, kiểm chế cơn giận, bạo hành trong gia đình (thủ phạm và trải qua), nghiện ngập, mối quan hệ, căng thẳng và an sinh.

### Đường dây Trợ giúp Trẻ em

☎ 1800 55 1800

Dịch vụ tư vấn dành cho **thanh thiếu niên** 5 đến 25 tuổi. Nhân viên tư vấn chuyên nghiệp phụ trách Đường dây Trợ giúp Trẻ em luôn sẵn sàng qua WebChat, điện thoại hoặc email bất cứ lúc nào và bất kỳ lý do gì.

### Head to Health

☎ 1800 595 212

Dành cho bất kỳ ai muốn tìm thông tin hoặc lời khuyên miễn phí về các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần tốt nhất hiện có cho bản thân hoặc người mà họ quan tâm.

### Butterfly Foundation

☎ 1800 334 673

☎ 1800 ED HOPE

Dành cho bất kỳ ai ở Úc lo ngại về **rối loạn ăn uống** hoặc các vấn đề về ngoại hình, dù quý vị cần hỗ trợ cho bản thân hay người mà quý vị quan tâm. Tất cả các nhân viên tư vấn của chúng tôi đều là những chuyên viên y tế tâm thần chuyên nghiệp từ lĩnh vực tâm lý học, công tác xã hội hoặc tư vấn. Họ cũng được đào tạo chuyên môn về rối loạn ăn uống và ngoại hình.

### Hiệp hội Blue Knot

☎ 1300 657 380

Chúng tôi hỗ trợ người trưởng thành từng bị **sang chấn tâm lý và ngược đãi trong thời thơ ấu**, cha mẹ, người bạn đời, thân nhân và bạn bè cũng như các chuyên viên làm việc với họ.

### Carers Australia

☎ 1800 242 636

Các dịch vụ tư vấn và hỗ trợ tâm lý, cảm xúc ngắn hạn dành cho **người chăm sóc** và thân nhân ở mỗi tiểu bang và lãnh thổ.

### QLife

☎ 1800 184 527 (3 giờ chiều-nửa đêm)

QLife hỗ trợ và giới thiệu người đồng hội đồng thuyền **LGBTI** ẩn danh và miễn phí cho người ở Úc muốn nói về tính dục, bản dạng, giới tính, cơ thể, cảm xúc hoặc các mối quan hệ.

---

## 1800 RESPECT

☎ 1800 737 732

Dịch vụ hỗ trợ, tư vấn và thông tin bảo mật làm việc 24 giờ để hỗ trợ người bị ảnh hưởng bởi **trường hợp cưỡng bức tình dục, bạo hành và ngược đãi trong gia đình hoặc trong nhà**.

---

## Đường dây Trợ giúp Toàn quốc về Rượu bia và Ma túy

☎ 1800 250 015

Đường dây thường trực dành cho bất kỳ ai bị ảnh hưởng bởi **rượu bia hoặc ma túy**. Dịch vụ hỗ trợ bao gồm tư vấn, lời khuyên và giới thiệu đến các dịch vụ địa phương.

---

## Trợ giúp Trực tuyến về Vấn đề Cờ bạc

☎ 1800 858 858

Hỗ trợ bất kỳ ai bị ảnh hưởng bởi **cờ bạc**

---

## Tư vấn Dành cho Gia đình và Cựu chiến binh Mở rộng Vòng tay

☎ 1800 011 046

Dành cho **cựu chiến binh** và thân nhân

---

## Đường dây Sức khỏe Tâm thần ADF

☎ 1800 628 036

Dành cho các thành viên ADF hiện tại & thân nhân

---

## PANDA

☎ 1300 726 306

Lo âu & Trầm cảm Chu sinh Australia hỗ trợ phụ nữ, nam giới và các gia đình trên khắp nước Úc bị chứng lo âu và trầm cảm **ảnh hưởng trong thời gian mang thai và trong năm đầu tiên làm cha/mẹ**. Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9 giờ sáng - 7 giờ 30 tối

---

## SANE

☎ 1800 187 263

SANE cung cấp sự hỗ trợ từ người cùng hội cùng thuyền, tư vấn, hỗ trợ, thông tin và giới thiệu dành cho người trưởng thành xác định là bị **vấn đề sức khỏe tâm thần phức tạp**, sang chấn phức tạp hoặc đau khổ tâm lý ở mức độ cao. Chúng tôi cũng hỗ trợ thân nhân hoặc bạn bè lo ngại về họ.




## Đường dây về khủng hoảng sức khỏe tâm thần tiểu bang/lãnh thổ

Những đường dây này do chính phủ tiểu bang điều hành. Những đường dây này đáp ứng các yêu cầu khẩn cấp để giúp đỡ người trải qua trường hợp khủng hoảng về sức khỏe tâm thần. Trường hợp khủng hoảng sức khỏe tâm thần có thể là: một đợt loạn thần; tự làm hại bản thân; muốn tự tử và cảm thấy không thể tự kiểm soát. Trường hợp này có thể là do bệnh tật đã bị sẵn tái phát như tâm thần phân liệt hoặc lần đầu tiên bị bệnh tâm thần.

Các dịch vụ này thẩm định người bệnh tâm thần để xác định loại và mức độ khẩn cấp mà dịch vụ sức khỏe tâm thần hoặc các dịch vụ khác cần ứng phó. Thông thường, đội ngũ thẩm định và điều trị trường hợp khủng hoảng bao gồm chuyên viên y tế tâm thần như y tá tâm thần, nhân viên xã hội, bác sĩ tâm thần và chuyên viên tâm lý, đảm nhận các dịch vụ này.

### ACT

Đội ngũ Thẩm định Phân loại Trường hợp Khủng hoảng Sức khỏe Tâm thần

 1800 629 354

Access Mental Health cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Với các dịch vụ này, quý vị có thể sử dụng với các dịch vụ thẩm định và điều trị, đồng thời, hướng dẫn và cung cấp thông tin về nhiều vấn đề sức khỏe tâm thần.

### NSW


Đường dây Sức khỏe Tâm thần NSW

 1800 011 511

Đường dây Sức khỏe Tâm thần cung cấp: dịch vụ trợ giúp và tư vấn chuyên nghiệp và giới thiệu đến các dịch vụ sức khỏe tâm thần địa phương. Các chuyên viên y tế tâm thần sẽ đặt các câu hỏi để xác định xem quý vị hoặc người mà quý vị lo ngại có cần được chăm sóc sức khỏe tâm thần liên tục hay không và cần khẩn cấp như thế nào.

### NT


Đường dây Sức khỏe Tâm thần Lãnh thổ Bắc Úc

 1800 682 288

Đường dây sức khỏe tâm thần dành cho người dân ở NT

### QLD


Đường dây Giới thiệu và Thẩm định 24 giờ

 1300 642 255

Dịch vụ phân loại qua điện thoại bảo mật về sức khỏe tâm thần cung cấp điểm liên lạc đầu tiên với các dịch vụ sức khỏe tâm thần công cộng dành cho người dân Queensland. Làm việc 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần và sẽ liên kết với dịch vụ Sức khỏe Tâm thần Công cộng Queensland gần người gọi nhất.

### SA


Dịch vụ Phân loại Sức khỏe Tâm thần 24/7

 13 14 65

Dịch vụ này: là điểm chính yếu để sử dụng các dịch vụ sức khỏe tâm thần công cộng; có thể cung cấp lời khuyên và thông tin trong trường hợp khẩn cấp hoặc khủng hoảng về sức khỏe tâm thần; do nhân viên y tế tâm thần phụ trách; và sẽ thẩm định và giới thiệu đến các đội ngũ ứng phó với trường hợp cấp tính khi thích hợp.

### TAS

Đường dây Trợ giúp Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần

 1800 332 388

Để được tư vấn và thẩm định kín đáo về bệnh tâm thần và các dịch vụ. Đường dây trợ giúp là dịch vụ phân loại do nhân viên y tế tâm thần trong cộng đồng của chúng tôi phụ trách. Điều này có nghĩa là chúng tôi tìm ra loại điều trị hoặc dịch vụ mà quý vị có thể cần. Chúng tôi có thể giới thiệu quý vị đến dịch vụ y tế tâm thần chuyên khoa hoặc cung cấp chi tiết cho dịch vụ khác để họ hỗ trợ quý vị.

### VIC


Đường dây về Tự tử Victoria

 1300 651 251


Tư vấn và hỗ trợ miễn phí cho người có nguy cơ tự tử và bất kỳ ai gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần.

### WA

Đường dây Ứng phó Khẩn cấp về Sức khỏe Tâm thần

 1800 555 788 (Nội thành)

 1800 676 822 (Peel)

 1800 552 002 (Nông thôn)

Cung cấp sự tiếp xúc với nhân viên y tế tâm thần đã qua đào tạo có thể: thẩm định về sức khỏe tâm thần; hỗ trợ trường hợp khủng hoảng, lập kế hoạch cho trường hợp khủng hoảng và can thiệp ngắn hạn; tìm ra cách sử dụng hệ thống sức khỏe tâm thần; thông tin và lời khuyên về sức khỏe tâm thần; giới thiệu đến dịch vụ khẩn cấp hoặc sức khỏe tâm thần khi nhu cầu vượt quá khả năng dịch vụ hỗ trợ qua điện thoại. Mục đích dịch vụ này là giữ an toàn cho cá nhân trong thời gian bị khủng hoảng về sức khỏe tâm thần bằng cách kết nối họ với các dịch vụ hỗ trợ phù hợp.

## Dịch vụ & hỗ trợ bổ sung

### Medicare bồi hoàn chi phí dịch vụ y tế tâm thần

Quý vị cũng có thể sử dụng dịch vụ y tế tâm thần do Medicare tài trợ nếu quý vị hoặc ai đó quý vị biết đang trải qua tình huống đau khổ hoặc lo ngại về sức khỏe tâm thần. Người hội đủ điều kiện hiện có thể được Medicare bồi hoàn lên đến 10 buổi dịch vụ sức khỏe tâm thần cá nhân mỗi năm dương lịch. Bất kỳ ai nghĩ rằng bản thân họ có lẽ cần được hỗ trợ thêm đều có thể tiếp xúc với bác sĩ gia đình (GP) hoặc bác sĩ khác để được giới thiệu (chẳng hạn như bác sĩ tâm thần).

Tìm hiểu thêm về **sáng kiến Better Access** tại <https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/better-access-initiative>.

### Hỗ trợ tại địa phương thông qua Mạng lưới Y tế Cấp Cơ sở

Chính phủ tài trợ cho các Mạng lưới Y tế Cấp Cơ sở (PHN) trên toàn quốc để chi trả các dịch vụ y tế tâm thần phù hợp tại vùng tỉnh lỵ. PHN thẩm định nhu cầu của cộng đồng và chi trả các dịch vụ y tế để người dân trong khu vực của họ có thể được chăm sóc sức khỏe phối hợp ở nơi và vào lúc họ cần.

Quý vị có thể tìm PHN tại địa phương của mình và chi tiết liên lạc tại <https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/phn/your-local-phn/find-your-local-phn>

### Hỗ trợ dành cho thanh thiếu niên

Thanh thiếu niên đặc biệt dễ bị các vấn đề về sức khỏe tâm thần sau các sự việc đau buồn. Các vấn đề sức khỏe tâm thần kéo dài có thể dẫn đến kết quả học hành kém hơn và mất cảm giác ổn định và an toàn. Người ta cũng nhận thấy rằng sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên đã và đang tiếp tục bị đại dịch COVID-19 và nhiều thảm họa thiên nhiên trên cả nước ảnh hưởng nặng nề.

Chính phủ tài trợ cho headspace để hỗ trợ thanh thiếu niên từ 12-25 đang trải qua hoặc có nguy cơ bị bệnh tâm thần từ mức độ nhẹ đến trung bình. Quý vị có thể tìm thấy danh sách các dịch vụ của headspace, bao gồm các dịch vụ trực tuyến tại: <https://headspace.org.au/>.



Quý vị có thể tìm thấy thông tin về sức khỏe tâm thần bằng các ngôn ngữ khác tại đây: <https://www.embracementalhealth.org.au/welcome>

Nếu quý vị cần thông dịch viên giúp quý vị nói chuyện với bất kỳ dịch vụ nào ở trên, vui lòng gọi cho Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS National) qua số 131 450.



Truy cập trang mạng để biết thêm thông tin tại đây: <https://www.tisnational.gov.au/>

### Head to Health

#### Các Trung tâm và Cơ sở Phụ của Head to Health

- Các trung tâm y tế tâm thần dành cho người lớn Head to Health cung cấp không gian an toàn và thân thiện cho người lớn, thân nhân và bạn bè có thể đang gặp khó khăn hoặc khủng hoảng hay cần trợ giúp để tìm các dịch vụ y tế tâm thần phù hợp với nhu cầu cá nhân của họ.
- Dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần do Head to Health cung cấp tại các cơ sở của họ bao gồm hỗ trợ ngay lập tức và tái khám dành cho người đang bị khủng hoảng, cũng như chăm sóc ngắn hạn và trung hạn cho người có nhu cầu sức khỏe tâm thần từ mức độ trung bình đến nặng.
- Các trung tâm Head to Health cung cấp dịch vụ miễn phí. Không cần có cuộc hẹn hoặc giấy giới thiệu của GP.
- Quý vị có thể tiếp xúc với trung tâm Head to Health bằng cách gọi số 1800 595 212 hoặc đến trung tâm gần nhất (<https://www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/head-to-health-services#locations>).

#### Các phòng khám Head to Health Lưu động (VIC và NSW)

- Các phòng khám Head to Health Lưu động thoát đầu được thành lập ở NSW và Victoria để hỗ trợ bổ sung về sức khỏe tâm thần cho người ở mọi lứa tuổi bị đại dịch COVID-19 ảnh hưởng.
- Các phòng khám Head to Health Lưu động cung cấp các cuộc hẹn khám bệnh từ xa và gặp trực tiếp, an toàn về COVID miễn phí.
- Quý vị có thể tiếp xúc với phòng khám Head to Health Lưu động bằng cách gọi số 1800 595 212 hoặc đến phòng khám gần nhất (<https://www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/head-to-health-services#clinics>).

#### Dịch vụ qua Điện thoại Head to Health

- Dịch vụ qua Điện thoại Head to Health toàn quốc ra mắt vào ngày 1 tháng 7 năm 2022 để hỗ trợ người Úc kết nối với các dịch vụ y tế tâm thần đáp ứng tốt nhất nhu cầu của họ hoặc nhu cầu của người mà họ chăm sóc.
- Bất kỳ ai sống ở Úc đều có thể gọi cho Head to Health qua số 1800 595 212 để được kết nối với chuyên viên y tế tâm thần để được họ tư vấn, cung cấp thông tin hoặc giới thiệu đến dịch vụ y tế tâm thần phù hợp nhất tại địa phương.
- Dịch vụ Điện thoại Head to Health hoạt động từ 8:30 sáng đến 5:00 chiều ngày thường trong tuần (trừ ngày lễ) không bị tính cước gọi.

Head to Health không phải là dịch vụ dành cho trường hợp khủng hoảng. Để được hỗ trợ khẩn cấp, hãy gọi cho Lifeline qua số 13 11 14 hoặc SuicideLine qua số 1300 651 251. Nếu quý vị cần trợ giúp ngay lập tức hoặc có nguy cơ gây hại cho bản thân hoặc người khác, hãy gọi 000 ngay bây giờ.

- Tại <https://www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/head-to-health-services> có thêm thông tin về các dịch vụ Head to Health.