

在这样的时期， 有点疑惑不安的感觉 是正常的。

您也许觉得有点压力、
焦虑或难过。



但如果这些感觉太过强烈或一直持续，
那该怎么办？

请尽早使用 HeadtoHelp 的服务，
让您获得更好的感觉。

请致电 1800 595 212,
以获得适合您的最佳精神健康支持服务。

**与您交谈**

一名专业医护人员会询问您一些问题。您提供的信息将有助我们了解最适合您当前需求的支持。

**确定您所需帮助的程度**

如果您已经有一段时间感到痛苦，或出现了开始影响生活、身体健康或人际关系的症状，我们可以为您推荐能够提供帮助的服务机构。

**为您连接到最适合的服务**

您可以通过您原本的服务机构或 HeadtoHelp 服务中心安排获得治疗与支持服务。

HeadtoHelp 不提供危机处理服务。
如果您需要紧急援助或有可能对自己或他人造成伤害，
请致电 000。

HeadtoHelp 是针对任何年龄段经受精神上的痛苦或患有心理健康问题的维州居民提供的一项免费服务。

HeadtoHelp 会根据求助者的经济状况考虑是否推荐其它付费服务。

我们的团队由心理健康护士、社会工作者、同侪工作者、酒精和毒品问题工作者，以及其他综合医疗保健人员组成；他们协同全科医生 (GP) 和心理学家，通过远程医疗或服务中心为您提供支持。

**如需更多信息，请致电 1800 595 212
或浏览网站：headtohelp.org.au**



Australian Government



An Australian Government Initiative