

Vào những lúc như  
thế này, cảm thấy  
bất bình Không chừng  
hơi căng thẳng.

Lo lắng hoặc buồn bã  
là chuyện bình thường.




Nhưng nếu những cảm xúc này trở nên thái  
quá hoặc kéo dài trong một thời gian thì sao?

Tìm đến HeadtoHelp càng sớm chừng nào,  
quý vị càng cảm thấy nhẹ nhõm hơn chừng nấy.

**Hãy gọi số 1800 595 212**

và nhờ giúp đỡ tốt nhất về sức khỏe  
tâm thần cho bản thân quý vị.



 <b>Trò chuyện</b>	 <b>Xác định mức độ giúp đỡ quý vị cần</b>	 <b>Kết nối với dịch vụ tốt nhất cho quý vị</b>
<p>Một chuyên gia chăm sóc sức khỏe sẽ hỏi quý vị các câu hỏi. Thông tin quý vị cung cấp sẽ giúp chúng tôi hiểu sự giúp đỡ nào có thể phù hợp nhất với nhu cầu hiện tại của quý vị.</p>	<p>Nếu quý vị cảm thấy đau khổ trong một khoảng thời gian hoặc có các triệu chứng bắt đầu ảnh hưởng đến cuộc sống, sức khỏe thể chất hoặc các mối quan hệ của quý vị, chúng tôi có thể hướng dẫn quý vị đến các dịch vụ có thể giúp đỡ quý vị.</p>	<p>Việc điều trị và sự giúp đỡ dành cho quý vị có thể được sắp xếp thông qua các dịch vụ có sẵn hoặc một trong các trung tâm HeadtoHelp.</p>

**HeadtoHelp không phải là dịch vụ dành cho trường hợp khủng hoảng. Nếu quý vị cần trợ giúp ngay lập tức hoặc có nguy cơ gây hại cho bản thân hoặc người khác, vui lòng gọi 000.**

HeadtoHelp là dịch vụ miễn phí dành cho người dân Victoria ở mọi lứa tuổi có thể đang đau khổ hoặc bị bệnh tâm thần.

HeadtoHelp sẽ xem xét tình hình tài chính của cá nhân nếu giới thiệu đến các dịch vụ tính lệ phí.

Nhóm của chúng tôi gồm có y tá sức khỏe tâm thần, nhân viên xã hội, nhân viên cảnh ngộ, nhân viên phụ trách vấn đề rượu bia và ma túy, và các chuyên gia y tế bổ trợ, hợp tác với bác sĩ gia đình và chuyên viên tâm lý để giúp đỡ quý vị thông qua telehealth hoặc tại chỗ tại một trung tâm.

**Muốn tìm hiểu thêm, hãy gọi số 1800 595 212 hoặc truy cập [headtohelp.org.au](http://headtohelp.org.au)**



**Australian Government**



An Australian Government Initiative