



数字精神卫生服务指南



什么是数字精神卫生服务？

Head to Health 是一个在线门户网站，帮助每一名澳大利亚人保持精神健康并获得内容广泛的在线精神卫生支持服务。

Head to Health 网站能够：

- 提供一系列来自澳大利亚最受信赖的精神卫生服务机构的数字信息资源；
- 以循证移动应用程序、在线计划、论坛和电话服务等方式提供改善精神健康和福祉的建议；
- 提供免费或低收费的电话以及在线精神卫生服务，帮助你和你关爱的人们。

何时应该利用 Head to Health 网站？

精神健康问题随时随地都会影响我们每个人。但是，我们都可以寻求帮助和治疗。Head to Health 网站提供大量资源，帮助你获得精神卫生信息并与提供服务和支持的机构建立联系。

- 通过电话或以在线方式，Head to Health 网站能够让你安坐家中即可得到心理辅导和治疗。
- 如果你目前尚未作好准备与他人交谈而仅仅希望掌握更多的信息，Head to Health 网站同样也能让你方便地搜索和阅读相关的话题。
- 如果你正在帮助亲朋好友度过困难时期，可以查阅 Head to Health 网站，获取支持他们的建议。
- 如果你希望听取其他人在这方面的亲身经历，Head to Health 网站有一系列涉及不同精神卫生主题的社区论坛。

了解详情可访问：

headtohealth.gov.au/mandarin

如果有生命危险，必须**立即致电“000”（三个零）**。如果你本人或你关爱的人急切需要帮助，可以联系以下7天24小时工作的全国危机支持服务热线：

Lifeline **13 11 14**, Kids Helpline **1800 55 1800**, Beyond Blue **1300 22 4636**



这些服务是免费的吗？

Head to Health 网站上登载的大部分资源和列出的服务由澳大利亚政府拨款资助或运作，你可以免费或仅需支付少量费用即可使用。

如何获得数字精神卫生服务？

1.

访问 headtohealth.gov.au 观看如何使用网站的视频介绍。



见面



视频



电话

了解更多信息

关注你的精神健康从未如此
简便。获取详细信息可访问
headtohealth.gov.au

2.

使用搜索栏查找资源或是受信赖的精神卫生服务机构。



3.

探索不同的方式，包括可以立即采取的一些措施，以支持自己的精神健康和福祉。



4.

探索支持儿童、同事、家人和朋友的精神健康的方式。



Head to Health