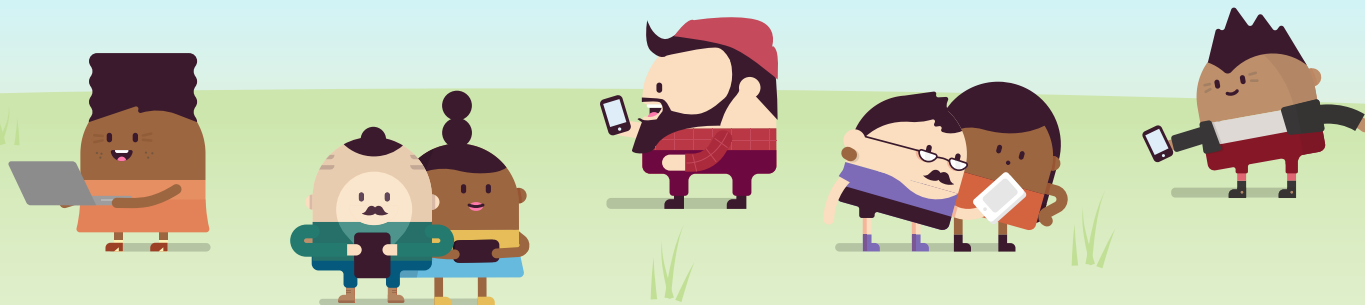




# 디지털 정신 건강서비스에 관한 안내서



## 디지털 정신 건강서비스란 무엇인가?

Head to Health는 호주인들이 자신의 안녕을 유지하고 다양한 온라인 정신 건강 지원책을 이용할 수 있도록 돕는 온라인 연결 공간입니다.

Head to Health 웹사이트에서는 다음과 같은 내용을 안내하고 있습니다:

- 호주 최고의 정신 건강 기관들로부터 지원되는 다양한 디지털 정보 자원들
- 증거 기반의 모바일 앱, 온라인 프로그램, 포럼 및 전화 서비스를 통해 정신 건강 및 복지 개선 방법에 관한 도움말
- 본인과 지인을 도울 수 있는 지원책 뿐만 아니라 무료 및 저가의 전화와 온라인 정신 건강 서비스 링크.

## Head to Health 웹사이트는 언제 이용해야 하는가?

정신 건강 문제들은 모든 사람들에게, 언제라도 영향을 미칠 수 있습니다. 하지만, 치료와 지원을 선택할 수 있습니다. Head to Health는 정신 건강 정보와 서비스, 지원에 관해, 많은 방법들을 제공합니다.

- Head to Health는, 가정에서 이용할 수 있는, 전화나 웹 기반의 상담 서비스 및 치료 프로그램을 연결해 줄 수 있습니다.
- 단지 정보만 원하고, 누군가와 직접 이야기할 준비가 되어 있지 않은 경우, Head to Health가 관련 주제를 검색하고 찾을 수 있는 다양한 방법들을 제공합니다.
- 어려운 시기를 겪고 있는 가족이나 친구를 돕고 있다면, Head to Health에서 지원 방법에 대한 도움말을 제공합니다.
- 비슷한 경험을 한 사람들의 이야기를 듣고 싶은 경우, Head to Health에 다양한 정신 건강 주제에 대한 지역사회 포럼이 열거되어 있습니다.

[headtohealth.gov.au/korean](https://headtohealth.gov.au/korean)를 방문해 보세요.

생명이 위험할 경우, **000번으로 전화하세요**. 본인이나 본인이 돌보는 사람에게 즉각적인 도움이 필요한 경우, 아래 번호로 연락하면 연중무휴 위기 지원 서비스를 받을 수 있습니다.

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



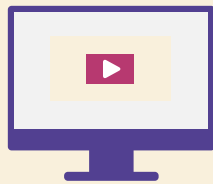
## 이 서비스들은 무료인가?

Head to Health에서 제공되는 자원들과 서비스들은 대부분 호주 연방 정부의 재정 지원 대상이므로 무료이거나 저렴하게 이용할 수 있습니다.

## 디지털 정신 건강 서비스 이용 방법

1.

[headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au)를  
찾아 웹사이트 이용 방법에  
관한 소개 영상을 시청하세요.



2.

검색 바를 이용하여 자료들과  
믿을 수 있는 정신 건강 서비스  
제공자들을 찾아 보세요.



3.

본인의 정신 건강과 복지를 위해  
지금 당장 할 수 있는 일들과  
지원 방법들을 검색해 보세요.



4.

어린이, 동료, 가족과 친구들의  
정신 건강을 지원할 수 있는  
방법들을 검색해 보세요.



직접 방문



온라인



전화 진료

상세 정보

정신 건강 관리가 그 어느  
때보다 간편해졌습니다.  
상세 정보를 다음  
웹사이트에서 확인해 보세요:

[headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au)



Head to Health