



La tua guida ai servizi di salute mentale digitale



Cosa sono i servizi di salute mentale digitale?

Head to Health è un sito internet che aiuta gli australiani a prendersi cura del proprio benessere e ad avvalersi di tutta una serie di forme di supporto on-line a favore della salute mentale.

Il sito Head to Health offre:

- tutta una serie di risorse informative digitali tratte dagli enti più affidabili nel campo della salute mentale in Australia
- consigli su come migliorare la salute e il benessere mentale tramite applicazioni mobili, programmi on-line, forum e servizi telefonici basati sull'evidenza
- collegamenti a servizi di salute mentale telefonici e on-line gratuiti e a basso costo, nonché forme di supporto per aiutare te o qualcuno che conosci.

Quando dovresti usare il sito Head to Health?

I disturbi mentali possono interessare chiunque in qualsiasi momento, ma esistono opzioni di supporto e trattamento. Head to Health ti indica molteplici modi di connetterti a informazioni, servizi e forme di supporto nel campo della salute mentale.

- Head to Health può connetterti a servizi di consulenza psicologica e programmi terapeutici telefonici o su internet che puoi accedere da casa.
- Se desideri semplicemente informazioni e non sei pronto a parlare direttamente con qualcuno, Head to Health ti offre modi diversi di ricercare e scoprire tematiche correlate.
- Se stai aiutando un familiare o un amico che attraversa un periodo difficile, Head to Health offre consigli su come venirgli incontro.
- Se desideri conoscere le testimonianze di persone alle prese con esperienze simili, Head to Health dispone anche di un elenco di tutta una serie di forum di comunità che trattano di varie istanze nel campo della salute mentale.

Visita headtohealth.gov.au/italian

Se la vita è in pericolo, **chiama 000**. Se tu o qualcuno di cui ti prendi cura necessitate di assistenza immediata, puoi chiamare i seguenti servizi di portata nazionale che prestano supporto in casi di crisi 24 ore su 24, 7 giorni su 7:

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

Questi servizi sono gratuiti?

La maggior parte delle risorse e dei servizi elencati da Head to Health è finanziata dal governo australiano e il loro uso è gratuito o a basso costo.

Come avvalerti dei servizi di salute mentale digitale

1.

Visita headtohealth.gov.au e guarda il video introduttivo su come usare il sito.



2.

Usa la barra di ricerca per trovare risorse e erogatori di servizi di salute mentale fidati.



3.

Esplora modi di favorire la tua salute mentale e il tuo benessere mentale, comprese azioni da intraprendere immediatamente.



4.

Esplora modi di favorire la salute mentale di figli, colleghi di lavoro, familiari e amici.



Di persona



On-line



Al telefono

Per saperne di più

Prenderti cura della tua salute non è mai stato così facile. Per maggiori informazioni, visita

headtohealth.gov.au



Head to Health