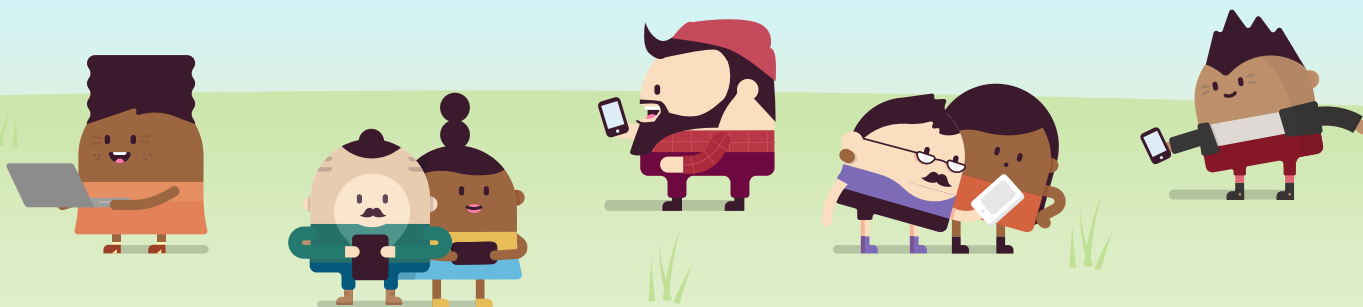




Ο οδηγός σας για τις ψηφιακές υπηρεσίες ψυχικής υγείας



Τι είναι οι ψηφιακές υπηρεσίες ψυχικής υγείας;

Ο ιστότοπος Head to Health αποτελεί μια διαδικτυακή πύλη που βοηθά Αυστραλούς να διατηρούν την ευεξία τους και να έχουν πρόσβαση σε ένα ευρύ φάσμα διαδικτυακής υποστήριξης ψυχικής υγείας.

Ο ιστότοπος Head to Health παρέχει:

- μια σειρά από ψηφιακές πηγές πληροφοριών από τις πλέον αξιόπιστες οργανώσεις ψυχικής υγείας της Αυστραλίας
- συμβουλές για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και ευεξίας μέσω τεκμηριωμένων εφαρμογών για κινητές συσκευές, διαδικτυακών προγραμμάτων, φόρουμ και τηλεφωνικών υπηρεσιών
- συνδέσμους σε δωρεάν και χαμηλού κόστους τηλεφωνικές και διαδικτυακές υπηρεσίες ψυχικής υγείας, καθώς και μέσα υποστήριξης που θα βοηθήσουν εσάς ή κάποιον γνωστό σας.

Πότε θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τον ιστότοπο Head to Health;

Τα ζητήματα ψυχικής υγείας μπορούν να επηρεάσουν οποιονδήποτε ανά πάσα στιγμή, αλλά υπάρχουν επιλογές για υποστήριξη και θεραπεία. Ο ιστότοπος Head to Health σας παρέχει πολλούς τρόπους σύνδεσης με πληροφορίες ψυχικής υγείας, υπηρεσίες και υποστήριξη.

- Ο ιστότοπος Head to Health μπορεί να σας συνδέσει με τηλεφωνικές ή διαδικτυακές συμβουλευτικές υπηρεσίες και προγράμματα θεραπείας στα οποία μπορείτε να έχετε πρόσβαση από το σπίτι.
- Αν θέλετε απλώς πληροφορίες και δεν είστε έτοιμοι να μιλήσετε απευθείας με κάποιον, ο ιστότοπος Head to Health παρέχει διαφορετικούς τρόπους αναζήτησης και εξερεύνησης σχετικών θεμάτων.
- Αν βοηθάτε ένα μέλος της οικογένειας ή φιλικό πρόσωπο που περνά μια δύσκολη στιγμή, ο ιστότοπος Head to Health προσφέρει συμβουλές σχετικά με το πώς να το υποστηρίξετε.
- Αν θέλετε να ακούσετε τις απόψεις ατόμων με παρόμοιες εμπειρίες, ο ιστότοπος Head to Health παραθέτει επίσης μια σειρά κοινοτικών φόρουμ σε διάφορα θέματα ψυχικής υγείας.

Επισκεφθείτε το www.headtohealth.gov.au/greek

Αν κινδυνεύει η ζωή κάποιου, **καλέστε το 000**. Αν χρειάζεστε άμεση βοήθεια εσείς ή κάποιος τον οποίο φροντίζετε, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τις παρακάτω παναυστραλιανές υπηρεσίες υποστήριξης σε περίπτωση κρίσης 24 ώρες/7 ημέρες την εβδομάδα:

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

Διατίθενται αυτές οι υπηρεσίες δωρεάν;

Οι περισσότεροι από τους πόρους και τις υπηρεσίες που περιλαμβάνονται στον ιστότοπο Head to Health χρηματοδοτούνται από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση και η χρήση τους είναι δωρεάν ή χαμηλού κόστους.

Πώς να αποκτήσετε πρόσβαση σε ψηφιακές υπηρεσίες ψυχικής υγείας

1.

Επισκεφθείτε το headtohealth.gov.au και κοιτάξτε το εισαγωγικό βίντεο σχετικά με τον τρόπο χρήσης του ιστότοπου.



2.

Χρησιμοποιήστε τη γραμμή αναζήτησης για να βρείτε πόρους και αξιόπιστους παρόχους υπηρεσιών ψυχικής υγείας.



3.

Εξερευνήστε τρόπους υποστήριξης της δικής σας ψυχικής υγείας και ευεξίας, καθώς και πράγματα που μπορείτε να κάνετε άμεσα.



4.

Εξερευνήστε τρόπους υποστήριξης της ψυχικής υγείας παιδιών, συναδέλφων, συγγενών και φίλων.



Αυτοπροσώπως



Μέσω διαδικτύου



Από τηλεφώνου

Μάθετε περισσότερα

Η φροντίδα της ψυχικής σας υγείας δεν ήταν ποτέ ευκολότερη. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το

headtohealth.gov.au



Head to Health