

# MIND MATTERS

Tomemos las medidas adecuadas para mejorar la salud mental de las comunidades multiculturales.

Spanish | Español

2

Buscar ayuda le beneficia a usted y a los que le rodean.

Por qué buscar ayuda?

1  
Infórmese acerca de los problemas de salud mental y aprenda consejos útiles.

¿Qué pasos debería seguir en mi camino hacia la recuperación?

3

Localice los servicios adecuados.

4

Cree un sistema de apoyo sólido y cercano.

MULTICULTURAL



CANBERRA

# APOYO EN SALUD MENTAL

<u>Organización</u>	<u>Servicios de salud mental ofrecidos</u>	<u>Datos de contacto</u>
KidsHelpline	El único servicio de asesoramiento de salud mental telefónico en Australia que es gratuito, confidencial y en línea (incluso desde un teléfono celular) para jóvenes de 5 a 25 años, disponible las 24 horas del día, los 7 días a la semana.	1800 55 1800 <a href="http://www.kidshelpline.com.au">www.kidshelpline.com.au</a>
Suicide Call Back Service	Servicio nacional gratuito que ofrece orientación telefónica y en línea para personas afectadas por pensamientos suicidas o por el suicidio de un familiar.	1300 659 467 <a href="http://suicidecallbackservice.org.au">suicidecallbackservice.org.au</a>

Relationships  
Australia

La asesoría puede realizarse de forma individual, en pareja o en familia. Este servicio puede ayudar a clarificar temas, adquirir nuevas perspectivas y trabajar para el logro de cambios positivos.

15 Napier Close  
Deakin ACT 2600

1300 364 277

[www.racr.org.au](http://www.racr.org.au)

Lifeline Canberra

***Apoyo en situaciones de crisis:***  
Lifeline Canberra brinda apoyo a personas en situación de crisis, y cambia la vida de las personas que experimentan pensamientos suicidas.

Level 1, 71  
Northbourne Avenue

13 11 14

[www.lifelinecanberra.org.au](http://www.lifelinecanberra.org.au)

## Sane Australia

SANE está destinada a apoyar a personas con temas de salud mental y traumas recurrentes, persistentes o complejos, así como a las familias, amigos y comunidades de estas personas afectadas.

1800 187 263

[info@sane.org](mailto:info@sane.org)

[www.sane.org](http://www.sane.org)

## Beyond Blue

Beyond Blue ayuda a todas las personas en Australia a que alcancen el mejor estado de salud mental posible.

Ofrecemos información sobre salud mental y apoyo calificado a todas las personas las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

1300 22 4636

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

Multicultural Hub,  
Canberra

**Servicio multicultural de asesoría de salud mental:** Un servicio que aborda los diversos aspectos culturales que son parte integral de la gestión de los temas personales. El servicio se encuentra disponible para hombres y mujeres de cualquier edad.

Level 2, 180 London  
Circuit, Canberra

(02) 6100 4611

info@mhub.org.au

[www.mhub.org.au](http://www.mhub.org.au)

Companion House

**Servicio de asesoría de salud mental:** Asiste a los sobrevivientes de torturas y traumas del pasado. Trabajan tanto con personas recién llegadas como con inmigrantes/refugiados ya establecidos tiempo atrás, y con adultos, niños/as y personas jóvenes.

41 Templeton Street,  
Cook

(02) 6251 4550

info@companionhouse.  
org.au

[www.companionhouse.org.au](http://www.companionhouse.org.au)

Headspace  
Canberra

Un servicio de salud mental gratuito para personas jóvenes de entre 12 y 25 años. Ofrecemos ayuda en persona y a través de citas virtuales por telehealth.

Unit 1, 1-3 Torrens  
Street, Braddon

(02) 6113 5700

hcinfo@gph.org.au

www.headspace.org.au

Mental Health  
Australia

***Embrace Multicultural Mental Health:*** Hoja informativa traducida en 28 idiomas sobre enfermedades mentales, problemas comunes relativos a la salud mental y cómo obtener ayuda.

(02) 6285 3100

multicultural@  
mhaustralia.org

embracementalhealth.  
org.au

Head to Health  
Canberra

Ofrece un servicio gratuito que conecta a las personas con profesionales de la salud mental. Obtenga ayuda de psicólogos/as, asistentes de salud mental, enfermeros/as, terapeutas ocupacionales y trabajadores/as sociales.

Shop G7  
14 Childers Street  
Canberra City

1800 595 212

[canberraheadtohealth.com.au](http://canberraheadtohealth.com.au)

**EMERGENCIAS DE SALUD MENTAL**

*Policía/ambulancia: 000*

*Access Mental Health: 1800 629 354/ (02) 6205 1065*



## Consejos para su bienestar

Mejore su conocimiento y comprensión sobre la salud mental.

Dedique un tiempo a cuidarse.

Tómese descansos cuando pueda y duerma bien.

Recurra a la ayuda de un profesional para su salud mental, sea paciente y resiliente.

- Conéctese con:
- La naturaleza
  - Otras personas
  - La espiritualidad
  - La cultura

Mantenerse activo físicamente mejora su salud mental.

Limite el consumo de alcohol y otras drogas.