

## 获得关于精神健康的专业帮助，有哪些步骤？

本资料是关于如何获得精神健康的专业帮助。有关精神健康的信息和经过翻译的资源，请见：  
<https://embracementalhealth.org.au/>

要获得精神健康方面的帮助有很多途径。本资料中提供的信息是一般性的，并没有包含获得帮助的所有选择，也没有包含在寻求精神健康方面的帮助时本人可能感到的所有症状。

### 如果您马上需要帮助

如果您认为有人可能会伤害自己或他人，请寻求紧急帮助。

#### 拨打紧急服务电话

打电话三个零(000)

#### 打电话给生命热线

打电话 13 11 14

#### 去医院急诊部

在急诊部，您先是看急诊医生。在必要时您再跟精神科医生或其他精神健康保健人员谈。

#### 联系精神健康危机团队

精神健康危机团队为处于精神健康危机的人提供紧急治疗和帮助。治疗通常在您的家中进行。请打电话给离您最近的大医院，跟您所在地区的精神健康危机团队联系。

### 如果不是紧急情况

#### 看医生

如果不是紧急情况，但症状很严重，或者已经持续了几个星期以上，那么您应该寻求帮助。

症状包括

- 感到忧虑
- 感到伤心、抑郁
- 感到非常烦躁
- 不愿意跟其他人见面
- 睡得太多或太少
- 吃得太多或太少
- 饮酒或吸毒来解脱
- 暴怒或情绪冲动

症状并不限于这些。每个人的情况、历史和文化都不同，精神健康问题的原因、持续时间、症状和治疗方法也因人而异。

在寻求精神健康方面的帮助时，最好从看您的医生开始。如果您没有固定的医生，可以请家人朋友推荐。

#### 在您预约之前：

在预约之前，您可以问一些问题，比如问下列问题：

- 这个医生在精神健康方面的经验和受过的培训
- 这个医生能不能满足您的任何特殊需求或偏好，比如医生的语种、文化或性别等等
- 您可以一开始就询问看病的费用。如果您不符合国民保健 (Medicare) 的条件，那么全部费用都必须自费。如果符合条件，国民保健 (Medicare) 就可以支付部分或全部费用
- 如果您不太愿意跟医生谈您的精神健康问题，那么可以找别的医生。要找到适合您的医生可能需要一些时间



## 告诉您的医生：

- 您现在的感觉
- 您的担忧
- 您的感受对您的生活有什么影响

您可以请家人或好友陪您一起去看病。他们可以为您提供帮助，也可以帮助向医生解释您的情况，可以帮助您记住讨论情况。

## 您可以问医生这些问题：

- 我总共有哪些可以选择的方案？
- 您认为我最好选择什么方案？
- 我的感觉可能会有多大改善？
- 我什么时候会感觉好些？

您向医生提出问题是正常的，也是意料之中的事。

## 下一步该怎么做？

您因为精神健康问题去看医生之后，医生可能会建议您采取以下一项或多项措施：

- 请您再来复诊。
- 医生可能会给您一个诊断，例如抑郁症或焦虑症。不过医生未必在初诊之后就做出诊断，也许在对您进行长期观察或介绍您去看专科医生之后才做出诊断。

- 医生可能会建议您改变锻炼、饮食和睡眠习惯，这些都可能有助于您控制症状。
- 医生可能会介绍您去另一个医疗机构，比如看心理医生、社会工作者或职业治疗师。
- 他们可能会向您推荐一些 [online programs and resources](#)（网上项目和资源）来帮助您照顾自己
- 他们也可能请您预约一次时间更长的复诊，制定精神健康计划。

如果您有精神健康护理计划，那么您有条件从 [Medicare](#)（国民保健）获得退款，一年内可以接受 [allied mental health services](#)（相关精神健康服务）最多10次单独诊治和10次集体诊治。也就是说，如果您去看某些 [psychologists](#)，[occupational therapists](#) 和 [social workers](#)（心理医生、职业治疗师和社会工作者），一年内最多有10次个人诊治和集体支持诊治可以获得国民保健退款。

**一旦您因为精神健康问题去看医生，就必须根据医嘱采取行动。也许您可以将计划告诉家人朋友，这样他们可以帮助您采取行动。**

## 您的隐私很重要。

在澳大利亚，每当您使用医疗服务或精神健康服务的时候，都有法律保护您的隐私。

也就是说，您对医生、顾问、口译员或其他医务人员所说的话都是保密的，未经您的同意，不会向任何人透露。

在极少数情况下，如果某个人有受到伤害或伤害他人的严重风险，那么这就是在保密方面唯一的例外，目的是保证所有人的安全。

### 关于本资料：

资源：

<https://www.healthdirect.gov.au/talking-to-your-doctor-gp-about-mental-health>

<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/fact-sheets/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/seeking-help-for-a-mental-health-problem/what-might-happen-at-a-gp-appointment/#WhatMightTheOutcomeOfMyAppointmentBe>

Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer 和照顾者小组为本资料提供了宝贵的信息。

本资料由下列机构编写：

**Embrace Multicultural Mental Health**

Mental Health Australia

2020年发行

