



心理健康服务机构

全国援助热线

Lifeline

☎ 13 11 14

24/7 **危机支持**

Lifeline Text

☎ 0477 13 11 14

24/7 **危机支持** —— 与训练有素的 Lifeline Crisis 支持人员一对一地进行保密的短信交流

Beyond Blue Support Service

☎ 1300 22 4636

对心理健康出现问题，尤其是出现焦虑、抑郁和自杀倾向的人士提供支持服务。该服务可提供简短的支持，提供帮助信息和建议，指引您找到适合自己情况的帮助渠道。

Suicide Call Back Service

☎ 1300 659 467

为有**自杀**倾向的人士提供全天候电话和在线咨询

MensLine

☎ 1300 78 99 78

提供免费专业的全天候电话咨询服务，为遭遇心理健康、愤怒管理、家庭暴力（施暴或受虐）、成瘾、情感关系、压力和身心健康等问题的**男性提供支持**。

Kids Helpline

☎ 1800 55 1800

为 5 至 25 岁的**年轻人**提供咨询服务。Kids Helpline 具有执业资格的辅导师随时可通过 WebChat、电话或电邮为任何原因提供帮助。

Head to Health

☎ 1800 595 212

面向希望为自己或亲友寻求免费的最佳心理健康支持信息或建议的人士

Butterfly Foundation

☎ 1800 334 673

☎ 1800 ED HOPE

面向希望为自己或亲友寻求针对**进食障碍**或身体意象障碍相关支持的人士。我们所有的辅导师都是执业心理健康专业人士，具有心理学、社会工作或咨询方面的专业背景，并且接受过防治进食障碍和身体意象障碍的专业培训。

Blue Knot Foundation

☎ 1300 657 380

我们为**童年经历过创伤和虐待**的成年人、其父母、伴侣、家人和朋友以及为其提供支持服务的专业人士提供支持。

Carers Australia

☎ 1800 242 636

为各州和领地的**照顾者**及其家人提供短期咨询以及情感和心理支持服务。

QLife

☎ 1800 184 527 (下午 3 点至午夜)

QLife 在澳大利亚提供匿名免费的 **LGBTI** 同侪支持，并为希望谈论性取向、身份认同、性别、身体、感受或情感关系的人士提供转介。

1800 RESPECT

☎ 1800 737 732

保密的信息、咨询和支持服务，全天候为遭受**性侵犯、家庭暴力和虐待**影响的人士提供支持。

National Alcohol and Other Drug Helpline

☎ 1800 250 015

面向**酒精或其他药物**成瘾人士的帮助热线。支持包括提供咨询、建议，以及当地服务机构的转介。

Gambling Help Online

☎ 1800 858 858

为**赌博**成瘾的人士提供支持

Open Arms Veterans and Families Counselling

☎ 1800 011 046

面向**退伍军人**及其家人提供支持

ADF Mental Health line

☎ 1800 628 036

面向现役 ADF 人员及其家人提供支持

PANDA

☎ 1300 726 306

澳大利亚围产期焦虑症和抑郁症协会 (Perinatal Anxiety & Depression Australia) 为澳大利亚各地在**怀孕期间和为人父母的第一年**受到焦虑和抑郁影响的女性、男性和家庭提供支持。周一至周五，上午 9 点至晚上 7:30

SANE

☎ 1800 187 263

SANE 为确定存在**复杂心理健康问题**、复杂创伤或严重心理困扰的成年人提供同侪支持、咨询、支持、信息和转介。我们还为这类人群的亲友提供支持。



州/领地精神健康危机热线

此类求助热线由州政府运营，响应紧急请求，为处于精神健康危及中的人士提供支持。精神健康危机可能包括：精神病发作、自我伤害、有自杀倾向和失去自控能力。例如精神分裂症等现有疾病的突然发作，或首次发作精神疾病。

这类服务会对精神疾病患者进行评估，以确定精神健康服务或其他服务所需做出响应的类型以及情况的紧迫性。这类服务通常由危机评估和治疗小组管理。该小组由精神科护士、社会工作者、精神科医生和心理学家等精神健康专业人员组成。

首都领地

心理健康危机评估分流小组

☎ 1800 629 354

Access Mental Health 提供每周 7 天、每天 24 小时的精神健康服务。这类服务可使您获得评估和治疗服务，并就一系列精神健康问题提供建议和信息。

新州

新州精神健康热线

☎ 1800 011 511

新州精神健康热线 (Mental Health Line) 可提供：专业帮助和建议，以及当地精神健康服务机构的转介。该热线的工作人员都是精神健康专业人士，他们会通过提问确定您或您所关心的人是否需要持续的精神健康护理，以及这种需求的急迫程度。

北领地

北领地精神健康热线

☎ 1800 682 288

面向北领地居民的精神健康热线

昆州

24 小时评估和转介热线

☎ 1300 642 255

这是一项保密的精神健康电话分流服务，是昆州人获得公共精神健康服务的第一联络点。全天候提供服务，负责接洽到距离呼叫者最近的昆士兰州公共精神健康服务。

南澳州

精神健康分流服务 24/7

☎ 13 14 65

该服务：是公共精神健康服务的主要接入点；可在精神健康紧急情况或危机情况下提供建议和信息；由精神健康临床医生提供服务；并在适当时评估和转介给紧急反应小组。

塔州

精神健康服务热线

☎ 1800 332 388

提供精神疾病和支持服务的保密咨询和评估。该热线由我们的社区精神健康临床医生提供分流服务。换言之，我们要确定您可能需要的治疗或服务类型。我们可能会将您转介给专科精神健康服务机构或提供可以帮助到您的其他服务机构的详细信息。

维州

维州自杀救助热线

☎ 1300 651 251

为有自杀风险以及任何有精神健康问题的人士提供免费咨询和支持。

西澳州

精神健康应急热线

☎ 1800 555 788 (市区)

☎ 1800 676 822 (皮尔区)

☎ 1800 552 002 (乡村)

接洽训练有素的精神健康临床医生。这些医生可以提供：心理健康评估；危机支持、危机干预规划和短期干预；精神健康系统导航；精神健康信息和建议；当需要的不仅仅是电话支持时，可提供心理健康或紧急服务转介。该服务旨在通过将个人与适当的支持服务接洽，在个人精神健康危机期间确保其生命安全。

更多服务与支持

精神健康服务 Medicare 报销

如果您或您认识的人正在经历痛苦或精神健康问题，则可使用获 Medicare 补贴的精神健康服务。目前，符合条件的人士可在每个日历年内获得多达 10 次由 Medicare 报销的个人精神健康服务。如果认为自己可能需要额外支持，则请咨询 GP，或其他转诊医生（如精神科医生）。

请访问：<https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/better-access-initiative>，了解有关 Better Access initiative 计划的更多信息。

初级医疗保健网络提供的本地化支持

联邦政府向全国各地的初级医疗保健网络（PHN）提供拨款，委托服务机构提供适合各地区的心理健康服务。PHN 评估当地社区的需求并委托医疗服务机构提供服务，以便所在地区的人们能够在需要的时间和地点获得协调统一的医疗保健服务。

请访问 <https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/phn/your-local-phn/find-your-local-phn> 查找您当地的 PHN 和详细联系信息

面向年轻人的支持

年轻人在发生创伤性事件后特别容易出现精神健康问题。持续的精神健康问题可能会导致学习成绩下降以及稳定感和安全感的丧失。人们还认识到，年轻人的精神健康已经并将继续受到 COVID-19 大流行和全澳多起自然灾害的严重影响。

联邦政府向 headspace 提供拨款，用于支持 12 至 25 岁患有或可能患有轻度至中度精神疾病的年轻人。请访问以下网址查找 headspace 服务列表（包括在线服务）：<https://headspace.org.au/>



请访问 <https://www.embracementalhealth.org.au/welcome>，查找非英语语言的精神健康信息：

如需借助口译员联系上述任何服务机构，请致电 131 450 联系口笔译服务处（TIS National）。



在此处访问 TIS National 网站以获取更多信息：<https://www.tisnational.gov.au/>

Head to Health

Head to Health 中心和网点

- Head to Health 成人心理健康中心为可能处于困境或危机中或需要帮助寻找适合其个人需求心理健康服务的成年人及其家人和朋友提供安全和温馨的空间。
- 通过 Head to Health 网站提供的心理健康护理包括对出现危机人士的即时支持和跟进，以及对有中度至重度心理健康需求人士的短期至中期护理。
- Head to Health 中心提供免费服务。无需预约或 GP 转介。
- 请致电 1800 595 212 或前往离您最近的 Head to Health 中心寻求帮助，(<https://www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/head-to-health-services#locations>)。

前往 Health Pop Up 诊所（维州和新州）

- Head to Health Pop Up 诊所最初在新州和维州成立，旨在为受 COVID-19 大流行影响的所有年龄段人士提供额外的心理健康支持。
- Head to Health Pop Up 诊所提供免费的远程医疗和 COVID 防疫安全的面对面预约咨询。
- 请拨打 1800 595 212 或前往离您最近的 Head to Health Pop Up 诊所获得支持 (<https://www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/head-to-health-services#clinics>)。

Head to Health 电话服务

- Head to Health 全国电话服务于 2022 年 7 月 1 日启动，旨在帮助澳大利亚人接洽到最适合自己或其亲友需求的精神健康服务。
- 居住在澳大利亚的任何人都可致电 1800 595 212 联系 Head to Health，向心理健康专家寻求建议、信息或转介到最合适的当地心理健康服务机构。
- Head to Health 电话服务于工作日上午 8 点 30 分至下午 5 点（公共假期除外）免费提供服务。

Head to Health 不是危机救助服务。如需紧急支持，请拨打 Lifeline: 13 11 14 或拨打 SuicideLine: 1300 651 251。如需立即帮助或有伤害自己或他人的风险，请立即拨打 000。

- 有关 Head to Health 服务的更多信息，请访问：<https://www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/head-to-health-services>。