

关注心理健康项目 (Project Sihat)



抑郁和焦虑会很大程度上影响我们的生活。

很多人因为各种生活现况而承受巨大压力，这些问题可能是关于他们的签证状况、经济难题、或取得医疗服务的困难等。

你是否正经历以下的状况？

- 思虑过多
- 感到沮丧、焦虑或烦躁易怒
- 常过度担忧或哭泣
- 感到不安，身心无法平静下来
- 对以前喜欢做的事情失去兴趣或动力
- 感到恐惧、绝望或被困
- 感到自己毫无价值
- 身体很疼痛
- 睡眠出现问题——失眠或嗜睡
- 饮食习惯改变——厌食或暴饮暴食
- 不能集中注意力、记忆力下降
- 觉得沉溺于赌博、酗酒、游戏或毒品等无法自拔
- 觉得无法面对或坚持每天的正常作息和活动
- 对家人发怒或觉得无法照顾家人

如果你有以上任何一种状况，我们的社工、医生或心理咨询师很愿意向你伸出援手。

这些援助均为免费，不管你持有临时签证、过桥签证还是没有签证。



Uniting

Chinese (Simplified) | 简体中文

我的隐私受保护吗？

你同社工、医生或心理咨询师的见面不会让任何人知道。我们会绝对保密。即使你的家人也不会知道，除非你愿意告诉他们。

在见面期间也可以安排口译员。口译员可以到现场或通过电话为你翻译——这可由你自己决定。

政府和移民局也不会知道你接受心理帮助，除非你愿意告诉他们。

如何帮助我？

在澳大利亚，上文所提及的感觉和症状都被视为“心理健康”问题。有“心理健康”问题并不意味着你“疯了”或你出了很严重的问题。这类问题更多与感受及情绪有关。这并不是什么大问题，但最好还是要寻求帮助进行解决。

心理咨询师和社工都会给你适当的建议和方法，让你更好地应对自己的情绪问题。与人倾诉会让自己的内心如释重负。必要时，医生开的药也会有所帮助。

我们帮助你的方式有：

- 为你提供实际的帮助，比如帮你寻求律师、获取医疗支持、安排食宿，以及紧急救济等
- 帮助你应对在澳大利亚期间的文化和家庭等难题
- 帮助你介绍社区团体、参与到社区或其它活动中
- 帮助你用不同思维方式解决问题
- 帮助你学习如何减轻压力和忧虑的方法，让自己变得更坚强
- 道德和情感方面的支持，让你觉得自己并非孤立无助



怎样得到帮助？

如果你在 Shepparton, 请致电
关注心理健康项目

0417 435 762 或 (03) 5831 6157

周一至周五，早上 9 点~下午 5 点

如果你在墨尔本 (Melbourne), Swan Hill,
Robinvale 或 Mildura, 请致电

Cabrini 寻求庇护者健康服务

(Cabrini Asylum Seeker Health Services)

(03) 8388 7874

周一至周五，早上 9 点~下午 5 点

如果你有任何紧急情况，请直接去医院或
拨打 000。