

新西兰心理健康支持及服务

使用健康疗法、同伴互助和药物治疗这些支持和服务是维持我们心理健康的重要手段。

您也许是第一次了解这些服务，希望使用这些服务或者通过了解服务从而调整一些已经建立的自我健康方案，从而更好的应对发生在自己身上的情绪问题。



我需要跟人谈一谈我的心理健康

在生活中，每个人每天都会出现很多的情绪和想法，它们可能会给我们的心理健康带来负面的影响。在负面影响出现的时候，如果可以跟自己信任的人谈一谈，会有很大的帮助。

如果您需要跟除家人或朋友以外的人聊聊您的心理健康状况，您可以：

- 拨打免费帮助热线跟心理咨询师对话。跟一个不认识的人聊自己的想法听起来有点让人害怕，但其实这是一种非常有效的方法。您可以尝试联系以下服务：
 - 拨打电话或发短信给免费热线1737，跟专业心理咨询师聊一聊；
 - 拨打 0800 768 626，寻求毛利文化角度的专业支持；
 - 拨打0800 862 342，致电亚裔家庭服务中心，寻求亚裔文化角度的专业心理咨询服务；
 - 拨打0800 825 282，致电Vaka Tautua 寻求太平洋文化角度的专业支持。
- 参加免费同伴支持小组。同伴支持是指有同样经历和想法的人参与到同一个小组中分享经历，同时互相提供支持。一个叫Melon的app可以提供不同的定期聚会供大家参加。如果您在惠灵顿地区并且25岁以下，可以考虑用Piki的服务。该服务提供方有心理咨询师同时也有线上的同伴互助小组。如果您想参加活动，Changing Minds 举办的活动可以教大家怎么增加自己的抗压能力。
- 寻求专业治疗师的帮助。如果您的经济能力允许，预约一个专业治疗师，使用面对面、电话或者网上视频的方式进行治疗，从而帮助您找到自己的方向。如果您是第一次使用电话或者视频的方式，记得选一个安静和私密的地方，确保您可以最大化利用您跟治疗师的宝贵时间。如果您需要寻找一个治疗师，可以搜索您所在地区的心理咨询师、治疗师、心理专家或者精神病专家。

我需要使用住院治疗、门诊、社区心理健康或者疗养院等服务

合理使用住院治疗、社区心理健康服务或者疗养院等服务可以对您产生很大的帮助。

使用这些服务的第一步是您同意这么做。不论是您自己做出这个决定还是在您的家人或者支持者协助下您们共同做出这个决定都可以。

常见问题：

- 我可以使用住院治疗服务吗？不论疫情处于哪个级别，新西兰医疗服务和住院部都会正常运营，出院程序也跟之前一样，结束治疗后您就可以出院。住院期间您也可以有一个支持人在身边。
- 疗养院和社区心理健康服务还在运营吗？大多数社区心理健康服务和疗养院在任何疫情级别仍会运营。去之前最好打个电话，确保遵循了对应机构对到访者和使用服务程序上的规定。
- 我可以使用毛利社区和治疗服务吗？大多数毛利健康机构都会正常开放。但是最好去之前打电话或发邮件，您也可以在脸书上给他们发信息确保他们开放。

智言慧语

阅读与您有相似处境的人（经历过精神压力或者心理创伤困扰的人）分享的语句，会对您走出心理困境大有裨益。

“如果您需要，一定要寻求帮助。如果第一次没有成功，就继续尝试第二次，第三次。”

“不要设置任何预期。对自己宽容一些，同时不要被别人影响。”

“当生活变得很糟糕的时候，我通常会去睡觉并且告诉自己明天又是新的一天。”

帮助电话

- 拨打电话或者发短信给免费热线1737，跟专业心理咨询师聊一聊。该热线7天24小时开放。
- 拨打 0800 768 626，寻求毛利文化角度的专业支持。
- 拨打0800 862 342，致电亚裔家庭服务中心，寻求亚裔文化角度的专业心理咨询服务。
- 拨打0800 825 282，致电Vaka Tautua 寻求太平洋文化角度的专业支持。
- 如果您有成瘾方面的问题，可以拨打0800 787 797寻求更多专业帮助。
- 拨打0800 611 116与注册护士取得联系，以获取更多信息。
- 查询我们的信息库获得更多帮助信息。

网站，同伴互助以及其他资源

- 查询您附近的医生、家庭医生以及心理咨询师：<https://www.mentalhealth.org.nz/get-help/in-crisis/find-a-gp-or-counsellor>
- 查询并且对照早期精神问题信号，同时第一时间制定应对计划：<https://mentalhealthrecovery.com/info-center/wellness-during-the-covid-19-pandemic/#crisis>
- 加入新西兰精神健康消费者脸书小组<https://www.facebook.com/groups/1532333990405997/?fref=nf>，获得更多信息同时也可以在里面提问得到解答。
- *如果您居住在基督城地区，请浏览网页Mental Health and Peer Support Support <https://mhaps.org.nz/contact-us-2/> 获取更多同伴支持资讯。
- 如果您对您现在接受的服务不满意，可以浏览此网站进行投诉<https://www.hdc.org.nz/>
- 如果您正在减低药量或者准备停止用药，请您浏览MindTribe网页<https://www.themindtribe.org/> /获取相关建议。

如果您想支持家庭和您爱的人，以下服务也许可以帮到您

- OUTLine有相关支持彩虹人群和组织的咨询
- Supporting Families New Zealand
- Just Ask, Just Listen
- 问问您所在地区的其他人，看看他们有什么相关的当地的服务和支持信息。



Asian Helpline
0800 862 342