

灾难期间的心理健康

这是什么？

灾难可能包括热浪、丛林大火、干旱、洪水、严重风暴和热带飓风、地震、海啸和山体滑坡等。灾难会影响人的情绪和心理健康，还会使心理健康、毒品和酒精问题变得更加严重。当灾难发生时，很难照顾好自己并让自己感觉好一些。如果你在这个时候需要心理健康方面的帮助，可以咨询家庭医生并获得支持。

家庭医生会做些什么？

咨询家庭医生是很好的第一步。医生会告诉你在这段时间里可以做些什么让自己感觉好一些。

我能做些什么？

在这段时间里，可以做一些事情让自己感觉好一些，包括：

- 与朋友和家人保持联系
- 形成并保持规律的日常生活
- 做一些事情来帮助放松
- 为可能感觉不好的时候做好准备，许多人在灾难发生后都会经历这种情况

都有哪些支持？

心灵生活

为受自然灾害和创伤事件影响的人提供支持

网站：lifeinmind.org.au

凤凰澳洲灾难心理健康中心

为因灾害造成心理健康影响的人提供支持

网站：phoenixaustralia.org

Beyond Blue

电话：1800 51 23 48

新州心理健康热线

电话：1800 011 511

悲伤热线

网站：griefline.org.au

前往健康

在正常办公时间内提供心理健康支持

电话：1800 595 212

网站：headtohealth.gov.au

澳洲男性热线

为男性提供免费的精神健康电话热线和在线支持

电话：1300 78 99 78

网站：mensline.org.au

headspace

为年轻人提供在线支持

网站：headspace.org.au

headspace Yarn Safe

为年轻的原住民和托雷斯海峡岛民提供在线支持

网站：headspace.org.au/yarn-safe

跨文化心理健康热线

为新州文化和语言多样化的社区提供支持，周一至周五上午9点至下午4:30

电话：1800 648 911

生命热线

24/7全天候危机支持和自杀预防服务

电话：13 11 14

短信：0477 13 11 14

翻译服务：131 450

网站：lifeline.org.au

在哪里可以了解更多信息？

Beyond Blue - 自然灾害和你的心理健康：beyondblue.org.au

ABC - 灾后播客：abc.net.au

本信息供获得医生诊断的人浏览。本信息不旨在用于诊断疾病或替代持续的医疗护理。

健康资源目录信息单获得悉尼西南区PHN的社区咨询委员会和本地家庭医生的认可。