Encontrar otros servicios que me apoyen

Paso 3- Encontrar otros servicios que me apoyen

Aun si usted no reúne los requisitos, hay muchas cosas que puede hacer para llevar una vida con sentido y de contribución; asimismo existen otras opciones de apoyo en su comunidad local.

Puede hallar información sobre otros apoyos por medio de:

- Su médico de cabecera (GP)
- La Lista de prestadores registrados con el NDIS del Organismo Nacional de Seguro por Discapacidad (muchas de estas organizaciones también colaboran con personas que no son participantes financiados por el NDIS)
- EL Portal de salud mental nacional en línea Head to Health (vea mayor información a continuación)
- Sus servicios convencionales de salud mental en la comunidad local – gubernamentales/públicos y no gubernamentales/comunitarios – que siguen coexistiendo con el NDIS. Para mayor información sobre estos,puede contactar a los servicios de salud mental de su estado o territorio y/o a las organizaciones principales de salud mental (p. ej.sectores del consumidor, cuidador y comunitario). Tiene también una lista a continuación.

El 'Portal' de la Salud Mental

No existe un recurso nacional que pueda acceder a todos los programas de salud mental disponibles. Sin embargo, como parte de las reformas de salud mental, existe un nuevo Portal de Salud Mental en línea llamado Diríjase a la Salud (Head toHealth) https://headtohealth.gov.au/.

El portal dirige a las personas a la ayuda que necesitan y es un primer punto de entrada a los servicios de salud mental. Tiene como objetivo el ayudar a las personas que viven con una dolencia mental a navegar por estos servicios con mayor facilidad proporcionándoles acceso en línea y apoyo telefónico para ayudar con los siguientes:

- el uso de tecnologías digitales, incluyendo terapias electrónicas y recursos de autoayuda
- el acceso a herramientas e información que se necesitan para hacer una elección informada en cuanto a su cuidado
- el acceso a información y consejos basados en pruebas, y conectar a las personas con los servicios que necesitan.

Organizaciones estatales y territoriales

Los enlaces de salud mental de estados y territorios a continuación pueden proporcionar información útil a las personas que reciben financiación del NDIS, y a las que no la reciben.

ACT

ACT Health Mental Health Services – Mental Health Triage Ph: 1800 629 354 (llamada gratuita a excepción de celulares) Ph: (02) 6205 1065: http://health.act.gov.au/our-services/mental-health/act-wide-mental-health-services

ACT Mental Health Consumer Network: http://www.actmhcn.org.au/

La Red del Consumidor de Salud Mental del ACT (ACT Mental Health Consumer Network) es una organización principal para usuarios representativa de los intereses de los usuarios de salud mental en el ACT en cuanto a foros de política y de toma de decisiones. La red está comprometida con la justicia social y la inclusión de las personas que padecen una enfermedad mental.

Mental Health Carers Voice: http://www.carersvoice.com.au/

La Voz de los Cuidadores de Salud Mental (Mental Health Carers Voice) es un programa dirigido a los cuidadores de personas que padecen de una enfermedad mental paradar información sobre prestación de servicios y elaboración de políticas en el ACT.

Mental Health Community Coalition of ACT: http://www.mhccact.org.au/about/

La Coalición Comunitaria de Salud Mental del ACT (Mental Health Community Coalition of the ACT – MHCC ACT), fue establecida en 2004 como órgano principal que desempeña funciones vitales de defensoría, representación y desarrollo de capacidades para el sector de salud mental administrado por la comunidad en el ACT. Este sector cubre la gama de organizaciones no gubernamentales que ofrecen servicios de recuperación, intervención temprana, prevención, promoción de la salud y apoyo comunitario para las personas que padecen una enfermedad mental.

NSW

NSW Ministry of Health (Mental Health Branch) Mental Health Line Ph. 1800 011 511: http://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/Pages/contact-service.aspx

WayAhead Mental Health Association NSW: https://wayahead.org.au/

Camino para Salir Adelante (WayAhead) brinda una amplia gama de servicios que incluyen la prestación de información sobre servicios de salud mental que se encuentra en el directorio de WayAhead.

Being: http://being.org.au/

Ser (Being) es la organización principal independiente estatal para las personas que tienen experiencia propia de una enfermedad mental.

Mental Health Carers NSW: https://www.mentalhealthcarersnsw.org/

Cuidadores de Salud Mental NSW (Mental Health Carers NSW) es una organización no gubernamental que proporciona defensoría y apoyo para las familias, parientes y amistades de personas que padecen una enfermedad mentaly que viven en NSW.

Mental Health Coordinating Council: http://www.mhcc.org.au/

El Consejo de Coordinación de Salud Mental (Mental Health Coordinating Council MHCC) es la entidad principal de las organizaciones comunitarias de salud mentalen New South Wales.

NT

Northern Territory Mental Health Line (Mental Health Access Team) Ph. 1800 682 288: https://nt.gov.au/wellbeing/mental-health/24-hour-mental-health-hotlines

Carers NT: https://carersnt.asn.au/

Cuidadores NT (Carers NT) es la organización clave que representa a los familiares cuidadores del Territorio del Norte, que suman según las estimaciones, 30,000 personas.

Northern Territory Mental HealthCoalition: https://www.ntmhc.org.au/

La Coalición de Salud Mental del Territorio del Norte (Northern Territory Mental Health Coalition (NTMHC) es el órgano principal para el sector de salud mental administrado por la comunidad (ONG) en el Territorio del Norte.

QLD

Queensland Health Ph. 13 HEALTH (13 43 25 84): Encuentre un Servicio de Salud Mental: https://www.qld.gov.au/health/mental-health/help-lines/services/index.html

Mental Health Carers Arafmi QLD: http://www.arafmiqld.org/

(Cuidadores de Salud Mental Arafmi Queensland (Mental Health Carers Arafmi Queensland) es una organización exclusivamente de cuidadores compuesta por familias que experimentan pérdida, soledad, estigma y aislamiento causados por cuidar de seres queridoscon una enfermedad mental grave.

Queensland Alliance for Mental Health: http://qldalliance.org.au/

Alianza de Salud Mental de Queensland (Queensland Alliance for Mental Health) es el órgano representativo del sector de salud mental comunitaria. La Alianza de Salud Mental de Queensland promueve, fortalece y desarrolla el valor y profesionalismo delsector de salud comunitaria para proporcionar respuestas dentro de la comunidad, orientadas a la recuperación de las personas que experimentan problemas de salud mental.

SA

SA Health Mental Health Triage Service / Assessment and Crisis Intervention Service, Ph. 13 14 65: https://www.sahealth.sa.gov.au/wps/wcm/connect/public+content/sa+health+internet/services/mental+health+and+drug+and+alcohol+services/mental+health+services/acute+mental+health+services

Health Consumers Alliance of South Australia: http://www.hcasa.asn.au/

Alianza de Usuarios de Salud (HCA) se estableció en 2002 como órgano representativo de los usuarios de salud.

Carers South Australia: http://carers-sa.asn.au/

Carers SA es la ”voz de los familiares cuidadores”a nivel estatal, que representa y proporciona un valioso servicio y apoyo a los familiares cuidadores en todo el estado.

Mental Health Coalition of South Australia: http://www.mhcsa.org.au/

The Mental Health Coalition of South Australia es el órgano representativo del sector no gubernamental de salud mental en Australia Meridional.

TAS

Department of Health and Human Services – Statewide Mental Health Services Ph. 1300 135 513: http://www.dhhs.tas.gov.au/mentalhealth/mhs_tas

Flourish Mental Health Action In Our Hands: http://flourishtas.org.au/

Florecer (Flourish) colabora con usuarios de salud mental para asegurar que sus derechos, responsabilidades y opiniones sean respetados por los formuladores de políticas, prestadores de servicios y la comunidad de Tasmania.

Mental Health Carers Tasmania: http://www.mentalhealthcarerstas.org.au/

Mental Health Carers Tasmania (MHCTas) es el prestador líder de apoyo al cuidador de salud mental a nivel estatal.

Mental Health Council of Tasmania: https://www.mhct.org/

The Mental Health Council of Tasmania (MHCT) es el órgano principal que representa los intereses del sector comunitario de salud mental en Tasmania incluyendolas organizaciones deusuarios, cuidadores y prestadores de servicios.

VIC

Health Victoria Mental Health Services General Enquiries: 1300 767 299 (9.00 am to 5.00 pm) or 03 9096 8287: http://www.health.vic.gov.au/mentalhealthservices/

Victorian Mental Illness Awareness Council (VMIAC): http://www.vmiac.org.au/

VMIAC es el órgano principal no gubernamental de Victoria para las personas con experiencia de haber vivido con problemas de salud mental o problemas emocionales. VMIAC realiza diversas actividades que incluyen aportación de información, apoyo mutuo y autoayuda, así como también defensoría individual, grupal y sistémica, investigación y evaluación, y educación y formación.

Tandem (formerly Victorian Mental Health Carers Network): http://tandemcarers.org.au/

Tandemes el órgano representativo de las familias y cuidadores de personas que padecen una enfermedad mental y angustia emocional en Victoria.

Psychiatric Disability Services of Victoria (VICSERV): http://www.vicserv.org.au/

VICSERV es el órgano principal representativo de los servicios de salud mental administrados por la comunidad en Victoria.

WA

WA Department of Health mental health emergency 24/7 Ph. 1300 555 788 or 1800 522 002 (toll free)

Consumers of Mental Health WA: http://www.comhwa.org.au/

Consumers of Mental Health WA (CoMHWA) es una organización comunitaria sin fines de lucro dedicada al apoyo de la reforma de salud mental y a la recuperación de las personas con experiencia propiade problemas de salud mental. CoMHWA es dirigida por usuarios, para usuarios.

Helping Minds: http://helpingminds.org.au/

Helping Minds brinda apoyo y servicios confidenciales y de calidad a niños, jóvenes, adultos y familias que cuidan de alguien con una enfermedad mental o aquellas personas afectadas por una enfermedad mental.

Western Australian Association for Mental Health: https://waamh.org.au/

The Western Australian Association for Mental Health (WAAMH) es el órgano principal representativo del sector de salud mental administrado por la comunidad en Australia Occidental, con más de 100 miembros entre personas y organizaciones.

Enlaces según la Etapa de la Vida

- Para jóvenes con una discapacidad –**Children and Young People with a Disability Australia:** http://www.cyda.org.au/
- Para cuidadores jóvenes –**Young Carers:** http://www.youngcarers.net.au
- Para niños y jóvenes que tienen un padre/madre con una enfermedad mental (COPMI) y para la familia y los prestadores de servicios que apoyan a esos niños –**COPMI:** http://www.copmi.net.au
- Para las personas mayores –**Aged and DisabilityAdvocates Australia:** https://adaaustralia.com.au/

Enlaces según el Grupo de Prioridad

- Para los aborígenes e isleños del estrecho de Torres – **FirstPeople'sDisability Network Australia:** http://fpdn.org.au/
- Para las personas de comunidades cultural y lingüísticamente diversas (CALD) – **NationalEthnicDisability Alliance Australia:** http://www.neda.org.au/
- Para lesbianas, homosexuales, bisexuales, trans e intersexuales y aquellas que no quieren clasificarse (LGBTIQ+) – **National LGBTI Health Alliance:** http://lgbtihealth.org.au/

Obtenga Ayuda Inmediata de Emergencia

Si se siente agobiado a angustiado, los siguientes servicios en casos de crisis pueden ser de utilidad

Líneas de apoyo en situación de crisis 24/7

- Lifeline 13 11 14
- Suicide Call Back Service 1300 659 467
- KidsHelpline 1800 55 1800
- MensLine Australia 1300 78 99 78

Para los ex y actuales miembros de las Fuerzas de Defensa de Australia (ADF) y sus familias

- Veterans and Veterans Families Counselling Service 1800 011 046
- All-hours Support Line 1800 628 036
- Defence Family Helpline 1800 624 608
- 1800 IM SICK 1800 467 425

También puede recibir ayuda de:

- Un médico de cabecera local o profesional de atención de la salud (GP) (estos pueden no estar disponibles en casos de emergencia)

Ayuda de emergencia 000

Si precisa ayuda de emergencia llame al 000 y pida por la policía, ambulancia o servicios de bomberos.

no results