

Tự chăm sóc bản thân

Duy trì kiểm tra sức khỏe và hạnh phúc của mình rất quan trọng khi suy nghĩ nộp đơn cho NDIS.

Đôi khi thủ tục xin NDIS chấp nhận rất mệt mỏi và gian nan.

Để biết thêm thông tin về việc chăm sóc sức khỏe và nói chuyện của mình cho người khác một cách an toàn có sẵn trong 'Trung tâm tự chăm sóc' (Self-Care Hub).

[Trung tâm tự chăm sóc](#)

Đôi khi trong trang mạng reimagine.today chúng tôi bao gồm các thí dụ dễ hiểu hơn về khuyết tật tâm lý và sự hồi phục .

Đôi khi nghe về cuộc sống của người khác có thể gây đau khổ hoặc gợi lại những kỷ niệm về những trải nghiệm của riêng mình.

Nếu quý vị thấy khó chịu, hãy cân nhắc việc nghỉ ngơi và quay lại sau.

Nếu điều này không hiệu quả hoặc quý vị cần giúp đỡ, nói chuyện với một người quý vị tin tưởng hoặc liên lạc dịch vụ điện thoại tư vấn sau :

[Đường dây hỗ trợ đời sống \(Lifeline\)](#) 13 11 14

[Dịch vụ Gọi lại về Tự tử \(Suicide Call Back Service\)](#) 1300 659 467

[Đường dây Hỗ trợ Trẻ em \(Kids Helpline\)](#) 1800 55 1800

[Đường dây Nam giới Úc \(MensLine Australia\)](#) 1300 78 99 78

Thông tin thêm về các dịch vụ khác quý vị có thể nói chuyện trên trang [Các dịch vụ khác có thể giúp tôi \(Other services that could help me\)](#).

no results