照顾好自己

步骤 1 照顾好自己

在考虑申请加入NDIS时，经常地检查您的健康和福祉状况是非常重要的。

申请NDIS的过程有时候会使人感到很疲惫或不愉快。

如需更多关于照顾您的健康，以及用安全的方式向他人讲述您的故事的信息，请访问“自助中心”。

自助中心

有时，在“重新构想今天”中，我们提供了一些示例，以使社会心理残障和康复更容易理解。

有时，在倾听别人的生活经历时，可能会令人沮丧或触发您对自己经历的回忆。

如果您发现自己心情低落，那么请考虑稍事休息一下，稍后再回来。

如果这些建议对您没有帮助，或者您需要进一步支持，那么您可以与您所信任的人交谈，或联系以下服务热线：

- 生命热线（Lifeline） 13 11 14

  防止自杀回拨服务（Suicide Call Back Service） 1300 659 467

  儿童帮助热线（Kids Helpline） 1800 55 1800

  澳洲男士热线（MensLine Australia）

关于可供您使用的其他服务的信息，您可在其他可以帮助我的服务页面上找到。

no results