Trung tâm Tự-Chăm sóc

Breathe

The NDIS process can be a long and difficult process. It can be a confusing and overwhelming time. To take care of yourself, think about how you can best keep yourself physically and emotionally strong when applying. There are many activities and strategies you can use and what works is individual – it can range from eating well, sleeping enough, practicing relaxation, such as breathing or yoga, exercising and allocating time for fun activities in your life. Think about what has kept you well in the past and be aware of what has made you feel stressed or unwell in the past. Ask yourself the question – what keeps me happy, healthy and safe? You may want to consider:

Take a Break – Check in with Your Body

Make a Self-Soothing Kit

Explore Meditation and Mindfulness

Join a Forum - Talk to Peers about our Experience

Bạn cảm thấy thế nào?

Lo lắng Tức giận Hy vọng Thất vọng Khó hiểu

Cảm thấy bồn chồn, lo lắng cũng không sao… quá trình này có thể căng thẳng. Cân nhắc việc tìm hiểu về chánh niệm và các kỹ thuật khác để giúp bạn đối phó với cảm giác căng thẳng hoặc buồn nản mà quá trình xem xét xin thụ hưởng NDIS có thể mang lại cho bạn. Có nhiều tài liệu có thể hỗ trợ bạn:

Tìm hiểu về thiền định

Tìm hiểu về chánh niệm

Đôi khi cảm thấy tức giận hoặc thất vọng cũng không sao. Bạn có thể cảm thấy thất vọng với quá trình này, tức giận nếu đơn xin thụ hưởng NDIS của mình bị từ chối, hoặc bạn cảm thấy nhu cầu của mình chưa được đáp ứng trong quá trình đăng ký và lập kế hoạch. Nhắc nhở bản thân những gì cơ thể bạn cảm nhận khi tức giận (chẳng hạn như nghiến chặt quai hàm), để bạn có thể chuẩn bị cách đối phó. Đôi khi có thể hữu ích nếu bạn bước ra

khỏi phòng, uống một ly nước hoặc vào phòng tắm, vỗ một ít nước lạnh lên mặt. Khi bình tĩnh hơn, bạn sẽ dễ dàng giao tiếp một cách quyết đoán và không gây hấn.

Tùy vào lý do bạn cảm nhận như vậy, hiện có một số cách có thể hữu ích cho bạn:

Thiền định

Kỹ thuật kiểm soát cơn giận

5 Cách để kiềm chế Cơn giận

Xem những hỗ trợ khác có sẵn

Cân nhắc xem bạn có cần khiếu nại không

Thật vui khi biết rằng bạn đang cảm thấy hy vọng! Bây giờ là đúng thời điểm để thêm một số thứ bổ sung vào thói quen chăm sóc bản thân của bạn.

Hãy tự khám phá – bạn có những mục tiêu tự-chăm sóc bản thân nào mà mình có thể bắt đầu thực hiện ngay hôm nay?

Khám phá những hy vọng và ước mơ – bạn có thể thực hiện điều này bằng cách sử dụng sách hướng dẫn reimagine.today.

Tải xuống Tập sách hướng dẫn

Hãy cân nhắc – bây giờ có phải là thời điểm tốt để thực hiện bước tiếp theo của kế hoạch NDIS không?

Thật rất tiếc khi biết bạn đang cảm thấy thất vọng. Hãy nghĩ đến việc tiếp xúc và nói chuyện với người mà bạn tin tưởng.
Một số liên kết bạn cũng có thể thấy hữu ích ngay lúc này:

Thông tin

Trợ giúp

Chúng tôi hiểu rằng quá trình này có thể quá sức chịu đựng và lộn xộn khó hiểu! Bạn đã nghĩ đến việc nói chuyện với người mà bạn tin tưởng chưa?
Bạn cũng có thể muốn thực hiện từng bước với sự hỗ trợ của tập sách hướng dẫn của chúng tôi.

Tải xuống Tập sách hướng dẫn

Lời khuyên từ những người tham gia NDIS

Bạn có thể xem bản ghi lời của video này tại đây: Bản ghi lời – Lời khuyên

Lời khuyên từ những người đồng cảnh ngộ của bạn

- Hãy tử tế với chính mình. Bất cứ khi nào có thể, hãy sắp xếp lịch hoạt động trong ngày theo cách giảm

thiểu căng thẳng của bạn. Nếu bạn biết rằng một cuộc hẹn đi khám bệnh có nghĩa là thời gian còn lại trong ngày không có hữu ích gì và cũng không thoải mái đối với bạn, hãy tự lên kế hoạch thời gian chuẩn bị cho cuộc hẹn và thời gian sau đó để làm điều gì khiến bạn cảm thấy thoải mái.

- Có một người bênh vực, người chăm sóc, người đồng cảnh ngộ hoặc nhân viên hỗ trợ, những người bạn tin tưởng và hiểu những gì bạn muốn, hỗ trợ bạn thông qua các quy trình nộp đơn xin thụ hưởng và lên kế hoạch. Họ có thể hỗ trợ bạn thu thập bằng chứng và điền vào các thủ tục giấy tờ, nếu bạn lo lắng hoặc căng thẳng về điều đó.
- Đi cùng với người hỗ trợ hoặc người bênh vực đến cuộc họp xin thụ hưởng và lập kế hoạch của bạn để giúp giải thích hoàn cảnh và sự hỗ trợ mà bạn muốn. Người hỗ trợ hoặc người bênh vực có thể đảm bảo người lập kế hoạch hiểu nguyện vọng và mục tiêu của bạn. Thảo luận với họ trước cuộc họp và nói với họ những điều bạn muốn họ làm hoặc nói. Bạn cũng có thể muốn họ ở đó cùng mình để hỗ trợ tinh thần và chỉ im lặng. Hoặc bạn có thể muốn họ nhắc nhở nếu bạn quên điều gì đó hoặc bỏ lỡ điều bạn đã nói. Hoặc bạn có thể muốn họ nói thay bạn. Tốt nhất bạn nên quyết định điều này trước cuộc họp để có thể cùng nhau chuẩn bị và để họ biết điều bạn muốn.
- Nhờ ai đó ngồi với bạn và xem qua tất cả thông tin và giúp giải thích ngôn ngữ và chi tiết của NDIS.
- Nói chuyện với mạng lưới những người đồng cảnh ngộ và những người khác đã đăng ký NDIS. Tìm hiểu cách các quy trình mà họ đã làm được. Điều này sẽ giúp bạn chuẩn bị cho quá trình đăng ký, cũng như giúp bạn với các lời khuyên đã có kết quả với họ. Bạn có thể rất yên tâm khi nói chuyện với những người đã từng trải qua giai đoạn này, và những người hiểu những gì bạn đang trải qua và những gì bạn mong đợi trong tương lai.
- Nếu viết ra dễ dàng và ít phải nổ lực hơn là nói, hãy viết ra giấy càng nhiều càng tốt và trình cho nhân viên Cơ quan Bảo hiểm Khuyết tật Quốc gia hoặc Điều hợp viên Khu vực Địa phương.
- Sắp xếp gặp gỡ bạn bè, người thân trong gia đình, người đồng cảnh ngộ, nhân viên hỗ trợ, cố vấn hoặc nhà tâm lý học để giải đáp thắc mắc.
- Quan trọng là có một giấc ngủ ngon vào buổi tối. Dưới đây là một số trang mạng có các lời khuyên có thể hữu ích với bạn: https://mensline.org.au/wp-content/uploads/2017/10/MLA-Self-Care-Toolkit-Better-Sleeping.pdf

Nhận hỗ trợ từ người đồng cảnh ngộ

Nhận được sự hỗ trợ từ người đồng cảnh ngộ là quan trọng trong việc tự chăm sóc bản thân. Hỗ trợ từ người đồng cảnh ngộ xảy ra khi mọi người cung cấp kiến thức, kinh nghiệm, sự giúp đỡ về tình cảm, xã hội hoặc thực tế cho nhau. Hỗ trợ từ người đồng cảnh ngộ có thể tìm thông qua liên hệ với các tổ chức làm việc trực tiếp với những người có kinh nghiệm sống về tình trạng sức khỏe tâm thần được liệt kê ở đây.

NDIS và hỗ trợ đồng cảnh ngộ về sức khỏe tâm thần khác có sẵn trên Facebook. Nếu bạn không sử dụng Facebook hoặc các phương tiện truyền thông xã hội khác, một trong những mục tiêu của bạn có thể là học cách sử dụng. Facebook là một cách để học những điều mới và kết bạn mới.

Kể chuyện an toàn

Hãy nhớ rằng bạn là chuyên gia trong cuộc sống của mình. Trải nghiệm sống của bạn khiến bạn trở thành chuyên gia trong những hỗ trợ mình cần, để giữ gìn tốt bản thân và những gì có thể hỗ trợ bạn trong hành trình phục hồi.

Một phần trong việc đăng ký NDIS, là bạn cần chia sẻ thông tin cá nhân về hoàn cảnh của mình và những dịch vụ nào bạn nghĩ sẽ cải thiện cuộc sống của mình. Bạn có thể cần kể câu chuyện của mình nhiều lần với những người khác – bác sĩ gia đình, Điều hợp viên khu vực địa phương của bạn hoặc người lập kế hoạch của Cơ quan Bảo hiểm Người khuyết tật Quốc gia, cũng như người bạn đã chọn để hỗ trợ việc ra quyết định của mình. Điều này có thể xảy ra ở mỗi giai đoạn xin NDIS (khi đưa ra yêu cầu xin thụ hưởng và trong quá trình lập kế hoạch).

Hoàn thành sách hướng dẫn reimagine.today (hoặc Ứng dụng) có thể giảm việc cần thiết kể lại câu chuyện của mình nhiều lần trong quá trình đánh giá và lập kế hoạch. Bạn có thể chia sẻ sách hướng dẫn của mình với những người muốn biết thêm về bạn.

Bạn có thể cần phải nói về sức khỏe tâm thần ảnh hưởng như thế nào đến cuộc sống thường nhật của bạn, nó ảnh hưởng đến cá nhân bạn ở mức độ nào, cũng như xác định được hỗ trợ bạn cần là gì vào những ngày tốt nhất và những ngày tệ nhất. Bạn có thể cần hồi tưởng lại khoảng thời gian mà bạn đã làm không được tốt mọi thứ và liên tục phải giải thích về các trải nghiệm đó, điều này có thể rất khó khăn hoặc thậm chí gây tổn thương cho bạn.

Đôi khi bạn có thể cần hoặc muốn xem lại chi tiết những gì bạn đã trải qua. Một số người mà bạn nói chuyện sẽ bị áp lực về thời gian, hoặc dường như không lắng nghe hoặc hiểu câu chuyện của bạn. Nếu kể lại những sự kiện đau đớn hoặc tổn thương trong cuộc sống của bạn, đây có thể là một trải nghiệm quá sức. Đây là lý do tại sao kể chuyện an toàn, và có các chiến lược để quản lý nguy cơ khi kể câu chuyện của bạn theo cách không an toàn là quan trọng.

Tài liệu quan trọng này có sẵn để giúp bạn tìm hiểu thêm về cách kể câu chuyện của mình một cách an toàn: "Nói ra Suy nghĩ của Chúng ta: Hướng dẫn cho chúng ta cách nói về câu chuyện của mình" www.ourconsumerplace.com.au

Có một Bác sĩ Gia đình (GP) tốt

Thường xuyên liên lạc với Bác sĩ Gia đình của bạn hoặc các nhà cung cấp dịch vụ khác có thể giúp bạn chăm sóc bản thân. Nếu không có ai để chia sẻ, bạn có thể nói chuyện với bác sĩ gia đình của mình về việc lập Kế hoạch Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần, có thể giúp điều trị và chăm sóc sức khỏe tâm thần về lâu dài, kể cả việc tiếp cận với chuyên gia tâm lý. Để biết thêm thông tin về các Kế hoạch Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần, vui lòng truy cập trang mạng dưới đây: Các tài liệu hữu ích khác: www.health.gov.au

Các nguồn tài liệu hữu ích khác

Chánh niệm
Kích hoạt Hành vi niềm vui và thành tựu
Wellways - Tinh thần
Theo dõi dòng Suy nghĩ
Suy nghĩ về sức khỏe tinh thần - Phục hồi
Chịu đựng sự Lo âu Căng thẳng
Thể dục Nền tảng
Tâm trí Khỏe mạnh - Công cụ Sức khỏe Tâm thần dạng Giản lược

no results