



# TÌM KIẾM HỖ TRỢ

Dành cho những người cha nghĩ đến con



Dành cho những người cha

## Có được sự trợ giúp hợp lý trong thời gian khó khăn có thể cần thiết để quý vị có thể tiếp tục lo cho gia đình của mình.

Việc dành thời gian cho bạn bè và gia đình có thể giúp quý vị yên lòng, nhưng quý vị có thể cần đến sự hướng dẫn từ chuyên gia y tế. Việc tìm kiếm sự hỗ trợ hợp lý có thể là thử thách, và đôi khi quý vị có thể mất vài tháng nói chuyện với những người khác nhau để tìm ra sự trợ giúp phù hợp nhất với quý vị và gia đình. Nhưng hãy kiên nhẫn để tìm được sự hỗ trợ hợp lý cho quý vị. Có rất nhiều sự hỗ trợ.

### Điều quý vị có thể làm

- Tìm một người bạn, đồng nghiệp hoặc thành viên trong gia đình đáng tin cậy để tâm sự.
- Tìm một chuyên gia y tế thông qua sự giới thiệu từ Bác sĩ Đa khoa của quý vị.
- Kiểm tra danh sách dịch vụ và thông tin ở trang sau, một ví dụ về một số hỗ trợ có sẵn cho quý vị và gia đình.
- Làm thẻ để ví cho quý vị và con của quý vị hoặc lưu các số điện thoại trong máy của quý vị.
- Tạo một 'bàn tay trợ giúp' cho quý vị và con của quý vị để đảm bảo rằng quý vị sẽ có ai đó để tìm đến chia sẻ về những phiền muộn.



Làm một thẻ trong ví cho con bạn hoặc lưu các số điện thoại trong máy của chúng.



Viết quanh bàn tay trợ giúp của quý vị và của con quý vị. Viết lên mỗi ngón tay số điện thoại của những người mà quý vị tin tưởng để nói chuyện khi lo lắng. Ở ngón tay cái của con hãy viết số Kids Helpline và ngón tay cái của quý vị viết số Mensline.

“Thi thoảng ông ấy biến đi đâu mất nhưng nếu chúng tôi có thể sống lại giai đoạn đó, chúng tôi sẽ biết cách tìm sự hỗ trợ để có thể tiếp tục gắn bó với nhau.”

Trẻ nói

“Khi quý vị không muốn được giúp đỡ thì tìm kiếm sự giúp đỡ sẽ khó hơn. Vẫn có các sự giúp đỡ. Chúng tôi tìm được sự giúp đỡ qua các nhân viên sức khỏe tâm thần và những trung tâm y tế”

Cha nói

“Các người cha hỗ trợ cho nhau ...chỉ bằng cách ở bên nhau.”

Nhân viên y tế nói





### Hỗ trợ dành cho những người cha

**Mensline Australia** | Hỗ trợ điện thoại và trực tuyến, dịch vụ thông tin và giới thiệu của bác sỹ cho đàn ông | 1300 78 99 88 [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

**Read the signs** | Hỗ trợ trực tuyến cho đàn ông tìm kiếm trợ giúp (Đọc các dấu hiệu) [www.readthesigns.com.au](http://www.readthesigns.com.au)

**Lifeline** | Dịch vụ tư vấn điện thoại 24 giờ (Đường dây sống) | 13 11 44

**Grow** | Hỗ trợ đồng đẳng sức khỏe tâm thần | 1800 558 268 [www.grow.net.au](http://www.grow.net.au) (Tăng trưởng)

**Family Relationship Advice Line** | 1800 050 321 [www.familyrelationship.gov.au](http://www.familyrelationship.gov.au) (Đường dây cố vấn quan hệ gia đình)

### Làm cha mẹ: giao tiếp với con

**COPMI** Trẻ có Cha mẹ mắc bệnh tâm thần

Nguồn tư liệu cho trẻ từ 0-6 tuổi

Nguồn tư liệu cho trẻ từ 7-12 tuổi

Nguồn tư liệu cho trẻ từ 13-18 tuổi

Nguồn tư liệu cho cha mẹ

08 8367 0888 | [www.copmi.net.au](http://www.copmi.net.au)

**Đường dây Parentline** | [www.parentline.com.au](http://www.parentline.com.au)

QLD & NT | 1300 30 1300 | 8h sáng - 10h tối 7 ngày một tuần

VIC | 13 22 89 | 8h sáng đến nửa đêm 7 ngày một tuần

SA | 1300 364 100 | 24 giờ 7 ngày một tuần

NSW | 1300 1300 52 | 24 giờ 7 ngày một tuần

WA | 08 9272 1466 hoặc 1800 654 432 tỉnh lỵ/nông thôn | 24/7

ACT 02 6287 3833 | 9h sáng-9h tối từ thứ Hai đến thứ Sáu

TAS 1300 808 178 | 24 giờ 7 ngày một tuần

### Hỗ trợ những người cha về các mối quan hệ của họ

**Relationships Aust** | Tư vấn, giải quyết tranh chấp gia đình (hòa giải) và một loạt các hỗ trợ gia đình và cộng đồng và các chương trình giáo dục

1300 364 277 | [www.relationships.org.au](http://www.relationships.org.au)

**MensLine Australia** | Tư vấn dành cho quý ông | 1300 78 99 88 [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

### Hỗ trợ với sự chăm sóc

**Mental Health Carers (Các Người Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần) Arafmi Australia** | Hỗ trợ cho những người chăm sóc sức khỏe tâm thần và gia đình của họ | 03 9457 7130 | [www.arafmiaustralia.asn.au](http://www.arafmiaustralia.asn.au)

**Carers Australia** | Dịch vụ hỗ trợ và tư vấn cho người chăm sóc | 1800 242 636 | [www.carersaustralia.com.au](http://www.carersaustralia.com.au)

**Black Dog Institute** | 02 9382 4530 [www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au) | Xem 'nhóm hỗ trợ'

### Các dịch vụ hỗ trợ địa phương

Chăm sóc thay thế

Nhóm vui chơi

Người giữ trẻ

Trung tâm chăm sóc sức khỏe trẻ em

Trường học

Trung tâm giữ trẻ

Đường dây giúp đỡ cha mẹ

Bác sĩ

*Hãy điền chi tiết các dịch vụ hỗ trợ trong vùng quý vị và cắt nó ở nơi dễ tìm*

### Tìm kiếm hỗ trợ tư vấn và sức khỏe tâm thần chuyên nghiệp

**beyondblue** | Danh bạ của chuyên viên chăm sóc sức khỏe và y tế có liên quan về sức khỏe tâm thần | 1300 22 4636 | [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

**Australian Psychological Society**

Tìm một tâm lý gia (Tìm tâm lý gia qua Hiệp hội Tâm Lý Úc) | 1800 333 497 | [www.psychology.org.au](http://www.psychology.org.au)

**Occupational Therapy Australia**

Tìm một nhân viên trị liệu bệnh nghề nghiệp làm việc với bệnh nhân đã trải qua tình trạng suy sụp về tinh thần và xã hội, hoặc bệnh tâm thần, nhằm giúp họ tham gia vào các hoạt động đã chọn và/hoặc nghề nghiệp của họ. | [www.otaus.com.au](http://www.otaus.com.au)

ACT 1300 68 2878 | NSW 02 9648 3225

NT 1300 68 2878 | QLD 07 3397 6744

SA 08 8342 0022 | TAS 1300 68 2878

VIC 03 9481 6866 | WA 1300 68 2878

**Australian Assoc of Social Workers**

Tìm trong danh bạ một nhân viên xã hội chăm sóc sức khỏe tâm thần được chứng nhận trong khu vực của quý vị. | [www.aasw.asn.au](http://www.aasw.asn.au)

Truy cập [www.copmi.net.au/dads](http://www.copmi.net.au/dads) để xem video và links để có nhiều thông tin hơn



### Nói chuyện với một người nào đó | Lấy thêm thông tin

**Mensline** | 1300 78 99 78 | [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

**Beyond blue** | 1300 22 4636 | [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

**SANE Australia** | 1800 18 SANE (7263) | [www.sane.org](http://www.sane.org)