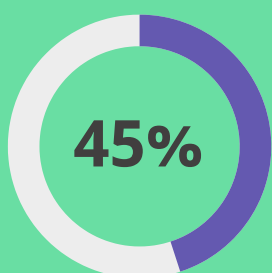


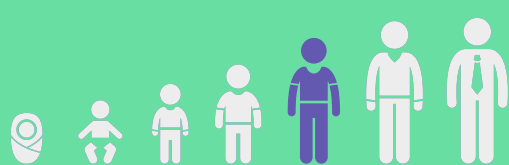
Chúng ta hãy nói về SỨC KHỎE TÂM THẦN



Gần một nửa số người Úc sẽ trải qua căn bệnh tâm thần trong cuộc đời [1]



Bệnh tâm thần rất phổ biến. Một phần năm (20%) người Úc trong độ tuổi 16-85 mắc bệnh tâm thần ở bất kỳ năm nào



Tỷ lệ mắc bệnh tâm thần giảm theo độ tuổi, với tỷ lệ mắc cao nhất là ở lứa tuổi 18-24

Cách nói về sức khỏe tâm thần

Sức khỏe tâm thần là về an sinh của bạn chứ không phải về bệnh tật. Nó ảnh hưởng đến cách chúng ta:



Suy nghĩ



Cảm nhận



Hành động

Hãy nói

Một người 'đang sống với' hoặc 'có triệu chứng của' bệnh tâm thần



5 LỜI KHUYÊN ĐỂ CHĂM SÓC AN SINH CHO BẠN



Tập trung vào sức khỏe thể chất của bạn (ngủ, tập thể dục, thức ăn).



Vun đắp các mối quan hệ và kết nối với người khác.



Học cách quản lý sự căng thẳng.



Dành thời gian cho những điều bạn thích. Cân bằng trong cuộc sống là điều quan trọng.



Hãy liên hệ các nơi giúp đỡ khi bạn cần.

Cần thêm thông tin?

Hãy xem những trang mạng này

[Headspace](#)
[Beyond Blue](#)
[Embrace Mental Health](#)
[Foundation House](#)
[Health Translations](#)
[Lifeline \(13 11 14\)](#)



1. Australian Bureau of Statistics. (2009). Khảo sát Toàn quốc về Sức khỏe Tâm thần và An sinh: Tóm tắt kết quả, 4326.0, 2007. ABS: Canberra