



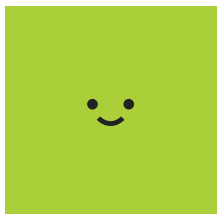
新加坡心理健康 服务导航



全国心理健康策略支持的项目

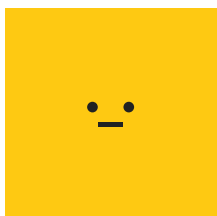
符合您需求的支持

任何担忧都值得被认真对待，
尤其是您的心理健康。



心理健康的小贴士

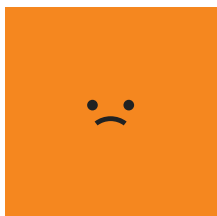
探索自助资源, 参加工作坊或社区活动, 以增强心理健康的状态。



感到压力, 需要找人倾诉?

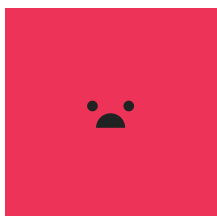


联络“心理健康第一援助站”,
由专业护理人员为您提供支援。



是否每周有好几天都感到不堪重负?

您可以从社区心理健康团队,
家庭医生(GP)或综合诊所获
得帮助。这些服务能提供各
种疗法改善您的心理健康。



情绪是否影响到你的日常生活?



您可能需要专科护理。医院的
护理人员可以提供专业的治疗,
帮助您康复, 掌控生活节奏。

寻找心理健康支持

心理健康第一援助站

友善的专业护理人员将与您交谈,
协助找出最适合您需求的支助,
并链接适合的服务。

- ✔ 适合所有年龄层
- ✔ 严格保密
- ✔ 完全免费

拨打热线

全国心理援助服务1771
或通过WhatsApp
发送简讯至
6669 1771 分享心事

网络咨询

mindline.sg
查询自助资源

上门探访

社区心理健康团队例如
邻里咨询小组 (CREST)或
联系新加坡青少年卓越心理
健康教研中心 (CHAT)



for.sg/fsmh



您可信赖的关怀支持

无论各种需求,
经过培训的专业护理团队
都能为您提供可靠, 优质的护理。

新加坡有超过100支社区心理健康团队,
例如邻里咨询小组 (CREST)
和社区辅助小组 (COMIT),
为您提供免费的辅导与心里治疗



社区心理健康团队

搜寻附近的心理健康支援

使用网上搜索工具
寻找符合您的要求, 年龄与地点的支助

只需点击三下, 轻松搞定!

1

哪个选项的描述最符合您?

我正在寻求。。。

咨询与支持

治疗与辅导

医疗建议

自助资源

2

哪个选项的描述最符合您?

我今年。。。

12-17岁

18-25岁

25岁以上

3

寻找附近的服务?

请输入邮政编码或街道名称

< 搜索邮政编码或。。。 >

扫码使用搜索工具



for.sg/wayfinding

“

我在2017年和孩子们吃饭时, 恐慌症突然发作。隔天并没有好转, 我在上班时一直强忍着眼泪。之后, 我的状态继续急转直下。

久而久之, 我开始觉得自己成了身边所有人的负担。我终于鼓起了勇气, 拨打求助热线。接线员耐心倾听, 指导我寻求帮助, 救了我一命。

这段康复的旅程让我更了解自己, 也使我与周围人的关系变得更加牢固。如果你正在挣扎, 请记得寻求帮助一点也不丢人, 那恰恰需要勇气。

”

实用资源

心理健康网上学习

了解常见心理健康问题的迹象与症状。



for.sg/mh-elearning

MindSG

获取实用技巧, 学习如何关注自己心里健康。



for.sg/mindsg-pocketguide

realspace.sg

一个专为青年打造的安全网站, 提供精选的心理健康资源与服务。



for.sg/realspace

麦健隆先生, 抑郁康复者以及心理健康倡导者

心理健康支持及相关资源