

本地首推心理健康服务指南 方便民众查询哪里可获支援

心理健康问题不容忽视，但很多人遇到问题却不知如何求助，我国政府因此首次推出心理健康服务指南，让民众了解各种相关服务的详情，找到最合适的支持。公众从即日起，可上保健卫生部官网浏览这份指南，未来几个月也可到综合诊疗所和全科诊所等社区服务点索取指南手册。

数码发展及新闻部兼健卫部高级政务部长陈杰豪星期六（7月4日）为盛港圣公会青年中心（Anglican Youth Centre）开幕时宣布，正式推出“新加坡心理健康服务导航”（Pocket Guide to Mental Health Services in Singapore）。这个指南由全国心理健康办公室（National Mental Health Office）和护联局联合制定。

全岛目前有超过200个社区心理健康服务点。陈杰豪说，尽管求助渠道很多，但人们可能不知从何着手，新指南就是为了帮人们了解有哪些相关服务，从而找到所需要的帮助。

新指南鼓励人们参加工作坊和社区活动等，学习如何增进和保护心理健康。例如，若感觉压力太大，应该找人倾诉，可拨打全国心理援助服务热线1771、登录心理健康网站mindline.sg，或到邻里咨询小组（CREST）和青少



年心理健康卓越中心（CHAT），由专业人员开解引导。若一个星期有几天感觉不堪重负，可向社区心理健康团队、全科医生，或到综合诊疗所求助，就具体情况获取相应的服务；若情况严重到影响日常生活，则应考虑到医院寻求专门护理。

（圣公会社区服务提供）

年心理健康卓越中心（CHAT），心理健康支援能力。

由专业人员开解引导。

若一个星期有几天感觉不堪重负，可向社区心理健康团队、全科医生，或到综合诊疗所求助，就具体情况获取相应的服务；若情况严重到影响日常生活，则应考虑到医院寻求专门护理。

我国2023年制定了首个全国心理健康战略，核心是根据个人心理健康需求或问题的严重程度，把受理的心理健康服务分为四个级别，以增强社会各领域的

去年，政府针对业界推出新的实践指南，将心理健康护理的评估和转介程序标准化，让相关服务机构一致根据患者病情的严重程度、稳定性及所需的护理服务，更好地提供具针对性的帮助。

陈杰豪肯定圣公会青年中心为年轻人创造安全空间，让他们感觉被接纳，获得支持。中心接下来也会分发“新加坡心理健康服务导航”手册。