



Trị liệu Tâm lý

Chuyên viên Tâm lý giúp quý vị hiểu rõ bản thân. Họ có thể giúp quý vị học các kỹ năng để kiểm soát suy nghĩ, cảm xúc của mình

Chuyên viên Tâm lý làm việc với quý vị để hiểu được sức khỏe tâm thần của quý vị, và khắc phục một số khó khăn quý vị có thể đang gặp phải. Chuyên viên Tâm lý không chỉ chữa trị các chứng bệnh về sức khỏe tâm thần như lo âu và trầm cảm. Họ có thể giúp cả nhiều việc khác như làm thế nào để hiểu cảm xúc và phản ứng của người khác, làm thế nào để trở nên tự tin hơn trong các môi trường xã hội và cộng đồng, và làm thế nào để sống lạc quan với khuyết tật. Quý vị sẽ thường đến gặp chuyên viên tâm lý tại phòng mạch của họ.

Chuyên viên Tâm lý có bằng cử nhân danh dự hoặc đã qua thực tập, có bằng thạc sĩ, hoặc tiến sĩ. Họ phải đăng ký với AHPRA (Australian Health Practitioner Regulation Agency, tức là Cơ quan Kiểm soát Chuyên viên Y tế Úc) thì mới có thể hỗ trợ mọi người ở Úc.

Mặc dù tất cả các Chuyên viên Tâm lý đều có thể hỗ trợ quý vị, nhưng họ có tính cách, kinh nghiệm, và khả năng chuyên môn khác nhau. Họ có thể chuyên về khuyết tật thể chất, khuyết tật trí tuệ, hay chuyên làm việc với trẻ em. Điều quan trọng là cần chọn một Chuyên viên Tâm lý mà quý vị tin có thể thực sự hiểu quý vị.

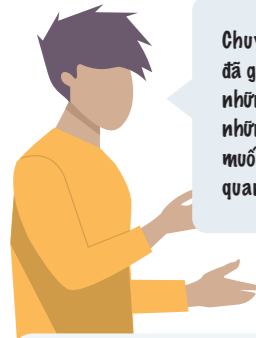
Đây là một số câu hỏi có thể giúp quý vị chọn Chuyên viên Tâm lý cho mình:

- > Anh/chị có đăng ký với AHPRA không?
- > Anh/chị có kinh nghiệm làm việc với người khuyết tật như thế nào?
- > Chuyên môn của anh/chị là gì?
- > Thông thường buổi gặp anh/chị sẽ diễn ra như thế nào?
- > Anh/chị nghĩ là tôi sẽ gặp anh/chị bao lâu một lần?
- > Anh/chị sẽ đặt ra mục tiêu cho tôi phải không?
- > Anh/chị sẽ cân nhắc các mục tiêu NDIS của tôi trong phần đánh giá của anh/chị phải không?
- > Anh/chị đã làm việc với thông dịch viên bao giờ chưa?

Một số Chuyên viên Tâm lý có thể rất tuyệt vời cho bạn bè và gia đình quý vị nhưng lại có thể không phù hợp cho quý vị. Thường là mọi người phải thử gặp một số Chuyên viên Tâm lý trước khi có thể tìm được một người mà họ có thể xây dựng mối quan hệ làm việc tốt.

Sức khỏe tâm thần là gì?

Sức khỏe tâm thần là việc chúng ta cảm thấy, suy nghĩ và hành động như thế nào. Bao gồm cả sự căng thẳng, cách chúng ta liên hệ với người khác, và cách lựa chọn của chúng ta.



Chuyên viên Tâm lý đã giúp tôi hiểu được những điều tôi muốn và những điều tôi không muốn trong các mối quan hệ

Sức khỏe tâm thần yếu là gì?

Sức khỏe tâm thần yếu là khi có vấn đề trong cuộc sống làm ảnh hưởng đến cách chúng ta phản ứng đối với cuộc sống thường ngày. Thông thường mọi người sẽ phản ứng khác, không 'cư xử đáng hoàng' được, và không muốn - hoặc không thể giao tiếp với người khác. Một số người có chẩn đoán những bệnh như trầm cảm hoặc rối loạn ăn uống. Một số người lại không có chẩn đoán bệnh và cảm thấy không khỏe về tâm thần.

Khuyết tật tâm lý xã hội là gì?

Khuyết tật tâm lý xã hội là khi sức khỏe tâm thần yếu của một người tạo nên khuyết tật trong cuộc sống của họ. Không phải tất cả những người có sức khỏe tâm thần yếu đều có khuyết tật tâm lý xã hội. Đó là khi sức khỏe tâm thần yếu làm suy giảm khả năng thực hiện những công việc hàng ngày, và tham gia vào cộng đồng, hoặc giữ việc làm.

Những gì Chuyên viên Tâm lý có thể (và không thể) làm cho quý vị

- ✓ Nói chuyện với quý vị về các vấn đề quý vị gặp phải, và cách quý vị có thể khắc phục vấn đề
- ✓ Dạy quý vị về các cảm xúc, và mối quan hệ trong cộng đồng
- ✓ Giữ kín các suy nghĩ và cảm xúc của quý vị
- ✗ Kê toa thuốc cho quý vị
- ✗ Đảm bảo quý vị sẽ kết bạn được, hoặc tìm được bạn đời
- ✗ Chia sẻ các câu chuyện cá nhân của quý vị với bất kỳ ai khác

Báo cáo trị liệu tâm lý thường có những nội dung gì

Báo cáo của OT có thể giúp ích trong cuộc họp hoạch định hay tái xét NDIS. Một báo cáo tốt có thể giúp xin đủ tiền trợ cấp cho hỗ trợ tâm lý, nhưng báo cáo chất lượng kém có thể khiến quý vị không xin đủ hỗ trợ để sống cuộc sống tự lập.

Khi đến thời hạn tái xét kế hoạch của quý vị, hãy đảm bảo Chuyên viên Tâm lý của quý vị viết một báo cáo về các công việc quý vị đã làm với nhau. Quý vị có thể cần nhắc nhở họ vì họ có rất nhiều khách hàng. Báo cáo tốt,

Đưa ra những đề xuất rõ ràng về tiền trợ cấp, bao gồm cả các kết quả dự kiến;

- > Nêu mối liên hệ giữa các đề xuất với các mục tiêu NDIS của quý vị;
- > Sử dụng ngôn ngữ NDIS sử dụng như "hợp lý và cần thiết";
- > Cung cấp bằng chứng cho bất kỳ yêu cầu trợ cấp giờ nào
- > Cho thấy sự tiến bộ của quý vị trong khi thực hiện kế hoạch NDIS hiện tại.

Các quyền hạn và quyền lợi của quý vị

Thẻ Medicare cho quý vị 10 buổi hẹn với chuyên viên tâm lý, được chính phủ trả một phần. Quý vị cần nhờ bác sĩ gia đình làm cho bản 'Kế hoạch Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần' thì mới có được các buổi hẹn này.

Quý vị được quyền yêu cầu gặp một chuyên viên tâm lý nói ngôn ngữ của mình. Có thể khó tìm được chuyên viên như vậy. Quý vị có quyền có thông dịch viên bảo mật nếu quý vị không tìm được chuyên viên tâm lý nói ngôn ngữ của quý vị.

Chuyên viên Tâm lý của quý vị có thể muốn thu xếp thông dịch viên. Họ sẽ tìm một thông dịch viên chuyên nghiệp có đầy đủ bằng cấp và bảo mật.

Quý vị được quyền yêu cầu dịch các tờ bài tập, báo cáo hoặc tài liệu cho quý vị.

Quý vị được quyền có được sự hỗ trợ và chăm sóc của chuyên viên đáng tin cậy làm việc với quý vị nhằm đạt được các mục tiêu.

Quý vị có quyền nói chuyện với Chuyên viên Tâm lý trước khi quyết định liệu có nên gặp họ hay không.

Nếu báo cáo tâm lý của quý vị thiếu thông tin quan trọng – như các mục tiêu – quý vị có quyền yêu cầu chuyên viên tâm lý sửa lại báo cáo.



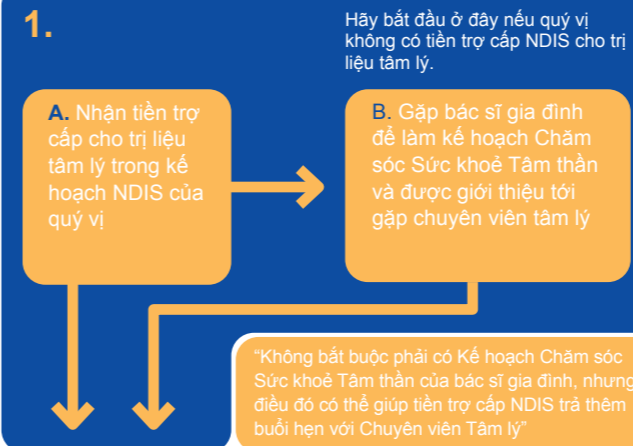
Translate

Phiên dịch

Chuyên viên Tâm lý có thể giúp quý vị như thế nào với việc lập kế hoạch NDIS và các buổi họp tái xét

Chuyên viên Tâm lý có thể viết báo cáo căn cứ vào sự tiến bộ của quý vị đối với việc thực hiện mục tiêu trong kế hoạch NDIS của quý vị. Đây có thể là báo cáo đánh giá chính thức hay chỉ là báo cáo cập nhật cho NDIA và có thể yêu cầu thiết bị khác hoặc thiết bị bổ sung quý vị cần. Các tài liệu này sẽ không bao gồm bất kỳ thông tin bảo mật nào và chỉ viết chung chung thôi.

Các bước sử dụng Chuyên viên Tâm lý



2.* Tìm một Chuyên viên Tâm lý quý vị nghĩ rằng có thể phù hợp nhu cầu của mình.

3.* Lấy hẹn để gặp Chuyên viên Tâm lý

4.* Chia sẻ kế hoạch NDIS của quý vị, các mục tiêu, ước nguyện, và nhu cầu hỗ trợ với chuyên viên tâm lý

5. Gặp chuyên viên tâm lý tại phòng mạch của họ

6. Thực hành các kỹ năng họ dạy quý vị, và sử dụng các tờ bài tập hoặc công cụ mà họ gợi ý.

7.* Đảm bảo báo cáo tiến bộ họ viết cho quý vị là chính xác và đề cập đến các mục tiêu, sự tiến bộ và nhu cầu cần thêm các buổi hẹn/ hỗ trợ ngoài các buổi gặp được Medicare trả tiền

8. Họp tái xét NDIS

* Nếu quý vị có Nhân viên Điều phối Hỗ trợ, họ sẽ sắp xếp việc này với quý vị.

Telehealth là gì?

Quý vị có thể hỏi Chuyên viên Vật lý Trị liệu xem quý vị có thể hẹn gặp họ trên điện thoại hay video không. Dịch vụ này dành cho những người sống ở các vùng xa xôi, hoặc không thể đến các cuộc hẹn do khuyết tật, sức khỏe tâm thần, hoặc tự cách ly.

Trong thời kỳ Đại dịch Covid-19 năm 2020, Telehealth đã trở nên thông dụng hơn và dành cho nhiều người hơn ở Úc.

Sự khác biệt giữa... là gì?

Có một số loại chuyên viên Sức khỏe Tâm thần, tất cả nghe có vẻ tương tự, nhưng lại có những điểm khác biệt quan trọng. 4 loại chính mà quý vị có thể đã nghe qua là Bác sĩ Tâm thần, Chuyên viên Tâm lý, Chuyên viên Trị liệu Rối loạn Tâm thần, và Chuyên viên Tư vấn. NDIS còn có Huấn luyện viên Phục hồi Sức khỏe Tâm thần.

Bác sĩ Tâm thần là bác sĩ y khoa có thể cho thuốc và điều trị cho những người bị bệnh tâm thần. Mất 11 năm đào tạo để trở thành bác sĩ tâm thần. Quý vị chỉ có thể gặp Bác sĩ Tâm thần vài lần một năm. Medicare có thể trả tiền một số cuộc hẹn này cho quý vị.

Chuyên viên Tâm lý phải học ít nhất 6 năm ở trường đại học và làm thực tập thì mới có thể trở thành chuyên viên tâm lý. Họ khác nhau để hỗ trợ sức khỏe tâm thần và an sinh cho quý vị. Họ có thể được trả tiền thông qua Medicare và NDIS.

Chuyên viên Trị liệu Rối loạn Tâm thần thường có bằng đại học trong lĩnh vực sức khỏe và đã học thêm về sức khỏe tâm thần. Họ tập trung vào việc các trải nghiệm trước đây ảnh hưởng đến cuộc sống hiện tại của quý vị như thế nào, và nói chuyện về những điều đang diễn ra lúc này. Trị liệu Rối loạn Tâm thần đang thuộc diện tự kiểm soát ở Úc và bất kỳ người nào cũng có thể trở thành chuyên viên trị liệu rối loạn tâm thần. Điều quan trọng là phải hỏi chuyên viên trị liệu về bằng cấp của họ trước khi gặp họ. Hiện tại họ không được trả tiền thông qua Medicare hay NDIS.

Chuyên viên tư vấn có thể đã hoàn tất khoá học ngắn hạn về tư vấn, hay thậm chí một bằng sau đại học. Nhân viên tư vấn có thể làm việc trong nhiều lĩnh vực khác nhau và thường tập trung vào các sự kiện ngắn hạn trong cuộc sống như người thân qua đời và cảm giác đau buồn, các mối quan hệ, bạo hành gia đình, hay những vấn đề khác tương tự như vậy. Trị liệu tư vấn hiện đang thuộc diện tự kiểm soát ở Úc và bất kỳ ai có thể trở thành chuyên viên tư vấn. Điều quan trọng là phải hỏi chuyên viên trị liệu về bằng cấp của họ trước khi gặp họ. Hiện tại họ không được trả tiền thông qua Medicare hay NDIS.

Huấn luyện viên Phục hồi Sức khỏe Tâm thần là một người làm việc cho NDIS và có kinh nghiệm làm việc trong lĩnh vực Sức khỏe Tâm thần. Nhiều người có bằng cấp, và một số người đã từng làm việc nhiều năm trong lĩnh vực Sức khỏe Tâm thần. Điều này nghĩa là họ đã từng bị bệnh tâm thần và đã hồi phục, và có thể sử dụng kinh nghiệm bản thân để giúp quý vị. Họ có thể giúp quý vị tìm được các dịch vụ sức khỏe tâm thần tốt và giúp sử dụng NDIS, đồng thời làm quen với quý vị và những người quan trọng đối với quý vị.

Làm thế nào để xin Trị liệu Tâm lý trong kế hoạch NDIS của quý vị

Khó có thể xin được tiền trợ cấp cho trị liệu tâm lý trong kế hoạch NDIS nếu không có chẩn đoán về khuyết tật tâm lý xã hội.

Nếu cho rằng quý vị cần trị liệu tâm lý vì khuyết tật của mình, quý vị có thể yêu cầu chuyên viên hoạch định ghi thêm điều này trong kế hoạch của mình. Quý vị sẽ cần giải thích tại sao nhu cầu này là do khuyết tật của quý vị mà không phải vì bất kỳ vấn đề gì khác.

- 1. Suy nghĩ về nhu cầu của quý vị - quý vị có bị khuyết tật tâm lý xã hội không? Sức khỏe tâm thần của quý vị có do khuyết tật của quý vị gây ra không?**
- 2. Khuyết tật của quý vị có khiến quý vị gặp những vấn đề về sức khỏe tâm thần không?**
 - a. Như thế nào?**

- 3. Hiện tại hoặc trước kia quý vị đã từng gặp chuyên viên tâm lý hay chuyên viên tư vấn không?**
- 4. Quý vị thường sử dụng hết 10 buổi gặp do Medicare trả tiền không?**

Có nhiều lý do tại sao một người có thể không sử dụng hết toàn bộ số tiền trợ cấp trong kế hoạch NDIS của mình. Các lý do bao gồm phải chờ lâu để gặp trị liệu viên y tế, hoặc nếu quý vị bị bệnh và không có được hỗ trợ thường lệ của mình.

Điều này hoàn toàn bình thường và không có nghĩa là quý vị sẽ được ít tiền hơn trong kế hoạch tiếp theo của mình. Khi quý vị được Tái xét Kế hoạch hàng năm, hãy đảm bảo cho nhân viên hoạch định biết tại sao quý vị còn một khoản tiền chưa tiêu hết trong kế hoạch NDIS của mình.

Khiếu nại

Nếu không hài lòng về báo cáo của chuyên viên trị liệu rối loạn tâm thần, quý vị có thể thảo luận điều này với chuyên viên trị liệu rối loạn tâm thần, hoặc với nhân viên quản lý của họ.

Nếu không hài lòng với chuyên viên tâm lý, hoặc cách cư xử của họ, quý vị có thể khiếu nại với nhân viên quản lý của họ, hoặc với nhân viên đảm trách khiếu nại trong tổ chức đó.

Nếu quý vị cho rằng có vấn đề nghiêm trọng, hoặc quý vị không hài lòng về cách tổ chức đó giải quyết khiếu nại hay quan ngại của mình, quý vị có 3 lựa chọn để khiếu nại.

1. Nếu quý vị khiếu nại về số tiền tính cho kế hoạch NDIS của mình, hoặc quý vị cho rằng họ không làm đúng những gì một tổ chức đăng ký với NDIS nên làm, quý vị có thể khiếu nại thẳng lên National Disability Insurance Scheme (NDIS) Quality and Safeguards Commission (Ủy ban Chất lượng và Bảo vệ Chương trình Bảo hiểm Khuyết tật Toàn quốc (NDIS)). Họ được lập ra là để hỗ trợ quý vị với các lo ngại, và để giúp cải thiện dịch vụ cho tất cả những người khuyết tật.

Quý vị có thể liên lạc với họ như sau:

 **1800 035 544 TTY 133 677**

 **contactcentre@ndiscommission.gov.au**


 **www.ndiscommission.gov.au**


 **NDIS Quality and Safeguards Commission
PO Box 210, Penrith, NSW, 2750**





2. Nếu quý vị khiếu nại để được giải thích, xin lỗi, bồi hoàn tiền, hoặc để thay đổi chính sách/cách thức làm việc, quý vị có thể khiếu nại lên Victorian Health Complaints Commissioner (Ủy viên Đặc trách Khiếu nại Y tế Victoria, viết tắt là HCC). HCC giải quyết tất cả các khiếu nại lớn liên quan đến các dịch vụ y tế ở Victoria.

Quý vị có thể liên lạc với họ như sau:

 **1300 582 113 TTY 131 450**

 **www.hcc.vic.gov.au**

 **Gặp trực tiếp hoặc qua thư từ: Level 26, 570 Bourke Street, Melbourne Victoria 3000. Để xin cuộc hẹn gặp trực tiếp, quý vị hãy gọi 1300 582 113.**





3. Nếu quý vị khiếu nại vì quý vị cho rằng hành vi của chuyên viên tâm lý khiến người khác gặp nguy hiểm hoặc không an toàn, quý vị có thể khiếu nại lên AHPRA (Australian Health Practitioner Regulation Agency - Cơ quan Kiểm soát Chuyên viên Y tế Úc). Họ có thể tái xét chuyên viên tâm lý và khả năng làm việc của chuyên viên tâm lý

Quý vị có thể liên lạc với họ như sau:

 **1300 419 495**



 **www.ahpra.gov.au**

 **AHPRA, GPO Box 9958, Melbourne, VIC 3001**



inclusiondesignlab 

67 Sutherland Road Armadale VIC 3143, PO Box 8093 Armadale VIC 3143
T. 03 9509 4266 E. projects@inclusiondesignlab.org.au W. inclusiondesignlab.org.au

 Inclusion Melbourne Inc.  InclusionMelb

