



牙齿护理

良好的口腔健康很重要，一些心理健康问题会影响口腔健康与牙齿护理。

此外，一些心理健康药物会导致口干，从而影响您的牙齿健康。有关改善牙科保健的更多信息，请访问：

<https://www.dentalhealth.org/>

酒精和其他药物的使用

酒精和其他药物 (AOD) 会影响您的身体与心理的健康。对于某些人来说，使用 AOD 可能会诱发心理健康症状，而对于另一些人来说，它可能会加剧症状或成为一种应对方式。

有关您当前使用酒精和/或药物的潜在风险及危害，以及降低风险的方法的更多信息，请咨询您的GP或护理协调员或联系：

酒精和药物帮助热线: 9442 5000

父母与家庭药物帮助热线:
9442 5050

<http://greenbook.org.au/> 是西澳大利亚州直接提供酒精和其他药物服务和心理健康服务的机构。

<https://www.myservices.org.au/> 是一个为消费者、照顾者和家人提供酒精和其他药物以及心理健康服务的在线黄页。

烟草

吸食烟草/尼古丁会影响您身体与心理的健康。

戒烟可以改善您目前的健康状况，降低患心血管疾病、呼吸系统疾病的风险，并可以降低与烟瘾有关的情绪波动。

吸烟还会影响您服用的身体和/或心理健康药物。

如需更多信息，请咨询您的GP或访问：

<https://www.mifwa.org.au/>

戒烟热线 13 7848

从应用商店 (iOS) 或 Google Play 商店 (Android) 下载 My QuitBuddy 应用。

<https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/my-quitbuddy-app>

更多信息

如需更多信息，请咨询您的护理协调员或咨询您当地的GP。

有关 East Metropolitan Health Service (东部都会区健康服务) 提供的心理健康服务的更多信息，请访问网站

www.emhs.health.wa.gov.au/Hospitals-and-Services/Mental-Health 或扫描：



身体保健和 心理健康

为消费者、照顾者、家人和个人支持人员提供的信息。



您的健康

积极参与您自己身体的保健非常重要。这使您能决定自己想要什么样的健康，并做出关于您自己护理的决定。

身体与心理的健康密切相关，这意味着所有康复和治疗计划都必须考虑您的身心健康需求。

身体健康检查

与您的全科医生 (GP) 定期进行身体健康检查有助于发现身体健康问题和尽早开始治疗。

身体的疾病可能与心理健康的症状相同。身体健康检查可以确认适合您的护理和治疗。

药品

为您的心理健康开出的药可能会引起副作用。

与您的GP一起定期监测您的身体健康状况将有助于识别和管理任何可能的副作用。

一些东部都会区心理健康服务机构还设有健康诊所 (Wellness Clinic)，可提供教育和药品支持。您可以向您的护理协调员咨询更多信息。

固定的GP

拥有一个您可以定期访问和就诊的GP对于帮助您改善身心健康非常重要。

定期的走访会让GP能够了解您并有效地治疗您的病情。

东部都会区心理健康服务与GP密切合作。征得您的同意后，如果您还没有全科医生，您的护理协调员将帮助您联系一名GP。

您的护理协调员、精神科主治医师或心理健康专科医生也可能会监测您的身体健康状况，并定期与您的GP联络以支持您的康复。

如果您没有GP，您可以通过以下方式获取当地GP服务的信息：

www.healthywa.wa.gov.au/Service-search
www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

生活方式建议

生活方式因素影响我们的身心健康。这包括锻炼、营养、牙科保健、烟草使用、酒精和其他药物的使用。

心理健康服务可以通过与您、您的家人、个人支持人员和您的常用 GP 合作来提供支持，以考量生活方式因素对您的健康和康复目标的影响。

有关保持身心健康的更多信息，请访问：

<https://www.actbelongcommit.org.au/>

营养

良好的营养关系到更好的身心健康。要做到均衡饮食、大量饮水和有限的咖啡因摄入有时会很困难。有关健康饮食的更多信息，请咨询您的GP或访问：

- <https://www.health.gov.au/health-topics/food-and-nutrition> 获取有关良好食物和营养的一系列信息。
- <https://www.beyondblue.org.au/get-support/staying-well/eating-well> 获取有关健康饮食的建议，来增进幸福感。

有关对原住民的具体支持，Wungening 提供原住民的治疗、健康和福祉。

<https://www.wungening.com.au/>

锻炼

锻炼有很多好处，不仅有益您的身体健康，而且有益您的心理健康。锻炼会激发化学物质，从而改善您的情绪、减轻压力并支持心理健康恢复。

有关锻炼和心理健康的更多信息，请咨询您的GP或访问：

- https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/N_R/Physical-activity 获取有关福利以及如何开始的建议。
- <https://www.heartfoundation.org.au/> 有关健康、营养和锻炼的信息。
- Derbarl Yerrigan 为健康的各个方面提供支持 <http://www.dyhs.org.au/>