



## 牙齒護理

良好的口腔健康很重要，一些心理健康問題會影響口腔健康與牙齒護理。

此外，一些心理健康藥物會導致口乾，從而影響您的牙齒健康。有關改善牙科保健的更多資訊，請訪問：

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

## 酒精和其他藥物的使用

酒精和其他藥物（AOD）會影響您的身體與心理的健康。對於某些人來說，使用AOD可能會誘發心理健康症狀，而對於另一些人來說，它可能會加劇症狀或成為一種應對方式。

有關您當前使用酒精和/或藥物的潛在風險及危害，以及降低風險的方法的更多資訊，請諮詢您的GP或護理協調員或聯繫：

酒精和藥物幫助熱線：9442 5000

父母與家庭藥物幫助熱線：  
9442 5050

<http://greenbook.org.au/> 是西澳大利亞州直接提供酒精和其他藥物服務和心理健康服務的機構。

<https://www.myservices.org.au/> 是一個為消費者、照顧者和家人提供酒精和其他藥物以及心理健康服務的在線黃頁。

## 菸草

吸食菸草/尼古丁會影響您身體與心理的健康。

戒菸可以改善您目前的健康情況，降低患心血管疾病、呼吸系統疾病的風險，並可以降低與菸癮有關的情緒波動。

吸菸還會影響您服用的身體和/或心理健康藥物。

如需更多資訊，請諮詢您的GP或訪問：

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

戒菸熱線13 7848

從應用商店（iOS）或 Google Play 商店（Android）下載 My QuitBuddy 應用

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

## 更多資訊

如需更多資訊，請諮詢您的護理協調員或諮詢您當地的GP。

有關 East Metropolitan Health Service（東部都會區健康服務）提供的精神健康服務的更多資訊，請訪問網站

[www.emhs.health.wa.gov.au/Hospitals-and-Services/Mental-Health](http://www.emhs.health.wa.gov.au/Hospitals-and-Services/Mental-Health) 或掃描：

## 身體保健和 心理健康

為消費者、照顧者、家人和個人支援人員提供的資訊。



## 您的健康

積極參與您自己身體的保健非常重要。這使您能決定自己想要什麼樣的健康，並做出關於您自己護理的決定。

身體與心理的健康密切相關，這意味著所有康復和治療計劃都必須考慮您的身心健康需求。

## 身體健康檢查

與您的全科醫生（GP）定期進行身體健康檢查有助於發現身體健康問題和儘早開始治療。

身體的疾病可能與心理健康的症狀相同。身體健康檢查可以確認適合您的護理和治療。

## 藥品

為您的心理健康開出的藥可能會引起副作用。

與您的GP一起定期監測您的身體健康情況將有助於識別和管理任何可能的副作用。

一些東部都會區心理健康服務機構還設有健康診所（Wellness Clinic），可提供教育和藥品支持。您可以向您的護理協調員諮詢更多資訊。

## 固定的GP

擁有一個您可以定期訪問和就診的GP對於幫助您改善身心健康非常重要。

定期的走訪會讓GP能夠瞭解您並有效地治療您的病情。

東部都會區心理健康服務與GP密切合作。徵得您的同意后，如果您還沒有全科醫生，您的護理協調員將幫助您聯繫一名GP。

您的護理協調員、精神科主治醫生或心理健康專科醫生也可能會監測您的身體健康情況，並定期與您的GP聯絡以支援您的康復。

如果您沒有GP，您可以通過以下方式獲取當地GP服務的資訊：

[www.healthywa.wa.gov.au/Service-search](http://www.healthywa.wa.gov.au/Service-search)

[www.healthdirect.gov.au/australian-health-services](http://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services)

## 生活方式建議

生活方式因素影響我們的身心健康。這包括鍛煉、營養、牙科保健、菸草使用、酒精和其他藥物的使用。

心理健康服務可以通過與您、您的家人、個人支援人員和您的常用GP合作來提供支持，以考量生活方式因素對您的健康和康復目標的影響。

有關保持身心健康的更多資訊，請訪問：

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

## 營養

良好的營養關係到更好的身心健康。要做到均衡飲食、大量飲水和有限的咖啡因攝入有時會很困難。有關健康飲食的更多資訊，請諮詢您的GP或訪問：

- <https://www.health.gov.au/health-topics/food-and-nutrition> 獲取有關良好食物和營養的一系列資訊。
- <https://www.beyondblue.org.au/get-support/staying-well/eating-well> 獲取有關健康飲食的建議，來增進幸福感。

有關對原住民的具體支援，Wungening 提供原住民的治療、健康和福祉。

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

## 鍛煉

鍛煉有很多好處，不僅有益您的身體健康，而且有益您的心理健康。鍛煉會激發化學物質，從而改善您的情緒、減輕壓力並支援心理健康恢復。

有關鍛煉和心理健康的更多資訊，請諮詢您的GP或訪問：

- <https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/NR/Physical-activity> 獲取有關福利以及如何開始的建議。
- <https://www.heartfoundation.org.au/> 有關健康、營養和鍛煉的資訊。
- Derbarl Yerrigan 為健康的各個方面提供支援 <http://www.dyhs.org.au/>