

دریافت کمک های حرفه ای صحت روانی - مراحل چیست؟

اگر عاجل نباشد

داکتر خود را بی بینید

اگر عاجل نباشد اما شما علائم شدید دارید یا بیشتر از چندین هفته ادامه داشته شما باید در جستجوی کمک شوید.

علائم شامل

- احساس اضطراب
- احساس غمگینی و افسردگی.
- احساس تند خویی شدید.
- نخواستن دیدن افراد.
- خوابیدن بیش از حد ویا کم.
- خوردن بیش از حد ویا کم خوردن.
- استفاده از الکل یا مواد مخدر برای کنار آمدن.
- داشتن انفجارهای عصبی یا احساسی.

علائم به اینها محدود نمی شود. شرایط هر کس تاریخ و فرهنگ آن متفاوت می باشد. عوامل مرحله علائم و درمان صحت روانی برای هر فرد متفاوت می باشد.

داکتر شما مکان خوبی برای شروع در موقع کمک به صحت روانی می باشد. اگر داکتر منظم ندارید می توانید از خانواده یا دوستانتان توصیه بخواهید.

قبل از اینکه وقت بگیرد:

درست است که قبل از وقت گرفتن سوال نماید. شاید پرسید:

- در مورد داکتر صحت روانی تجارب و آموزش آن
- اگر داکتر بتواند نیازها یا ترجیحات خاصی مانند زبان فرهنگ یا جنسیت داکتر را برآورده کند
- شما در شروع می توانید سوال کنید که باز دید برایتان چند تمام می شود. اگر شما واجد شرایط میدکر نباشد شما هزینه مکمل را می پردازید. اگر واجد شرایط باشید میدکر بخشی یا کل هزینه را تحت پوشش قرار می دهید.
- اگر شما احساس راحتی نمی کنید در مورد صحت روانی تان با داکتر تان صحبت کنید شما می توانید به دنبال دیگری باشید که با آن راحت باشید. ممکن مدتی را در بر گیرید تا داکتر درست پیدا کنید.

این اطلاعات در مورد اینکه چگونه میتوان کمک حرفه ای صحت روانی حاصل نمود می باشد. برای معلومات در باره صحت روانی و دسترسی به منابع مترجمی لطفن از صفحه زیر بازدید نماید <https://embracementalhealth.org.au/>

روش های زیادی برای کمک به صحت روانی وجود دارد. این اطلاعات ارایه شده دراین ورق عمومی بوده و همه گزینه های کمک گرفتن را تحت پوشش قرار نمی دهد ویا علائم احتمالی را که ممکن است فرد در هنگام جستجوی کمک صحت روانی احساس کند تحت پوشش قرار نمی دهد.

حالا اگر به کمک نیاز دارید

اگر فکر می کنید کسی به خود یا دیگران آسیب می رساند فوراً کمک بگیرید.

به خدمات عاجل تماس بگیرید

به سه صفر زنگ بزنید (000)

به لاین نجات تماس بگیرید (Lifeline)

زنگ بزنید 13 11 14

به شعبه عاجل شفاخانه بروید

در شعبه عاجل شفاخانه شما نخست توسط داکتر شعبه عاجل دیده می شوید. بعداً اگر ضرورت شود شما با داکتر عصاب یا متخصص صحت روانی صحبت نماید.

یک تیم بحران صحت روانی پیدا کنید

تیم بحران صحت روانی برای افراد در بحران صحت روانی درمان عاجل و کمک فراهم می نماید. درمان اکثراً در خانه صورت می گیرد.

با شفاخانه بزرگ نزدیک تان به تماس شده تا دسترسی به تیم بحران صحت روانی در منطقه تان پیدا نماید.



به داکتر تان بگویید:

- شما شما را به یک متخصص معرفی نماید.
- داکتر شما ممکن است تغییراتی در ورزش غذا خوردن و عادت های خواب شما ایجاد کند که ممکن است به شما در تنظیم علایم کمک کند
- ممکن است داکتر شما را به خدمات دیگری مانند روانشناس کارمند اجتماعی یا کاردرمانگر معرفی نماید.
- آنها ممکن است بعضی چیزها را توصیه نمایند [online programs and resources](#) (برنامه ها و منابع آنلاینی که شما را در حفاظت از خود کمک نماید)
- آنها همچنین ممکن است از شما بخواهند که برای قرار ملاقات طولانی تری برگردید و یک برنامه صحت روانی ایجاد کنید.

- چطور احساس می کنید
 - نگرانی های شما
 - چگونه چیزی را که شما احساس می کنید بالای زندگی شما تاثیر نموده است
- شما می توانید یک عضو از خانواده یا دوست نزدیک با خود برای حمایت (کمک) ببرید آنها ممکن بتوانند در توضیح وضعیت تان برای داکتر کمک شوند و آنها می توانند به شما کمک کنند بحثی را که داشتید بخاطر بسپارید.

از داکتر تان پرسید:

- تمام گزینه های من چی است؟
 - چه فکر می کنید بهترین گزینه ها برای من چه است؟
 - چقدر بهتر احساس خواهم نمود؟
 - چه وقت خوب می شوم؟
- طبیعی است و انتظار می رود که از داکتر خود سوال کنید.

بعدش چی؟

- اگر شما یک برنامه صحت روانی دارید شما واجد شرایط [Medicare](#) (میدیگر) برای حد اکثر ۱۰ قرار ملاقات فردی و گروهی با بعضی دیگر حق تخفیف را در (متحدین خدمات صحت روانی) یک سال خواهید داشت
- [allied mental health services](#) این به معنای خاص [psychologists, occupational therapists](#) و [social workers](#) (روانشناس کارمند اجتماعی یا کاردرمانگر) همچنان شما واجد شرایط تخفیف میدیگر برای ۱۰ فرد و جلسات گروه حمایتی در یک سال می باشید.
- هنگامی که در مورد صحت روانی خود به داکتر مراجعه کردید. مهم است که در مورد هر توصیه ای که به شما داده اند اقدام کنید. ممکن کمک شود تا به خانواده یا دوستان خود در مورد برنامه تان بگویید تا آنها کمک نمایند که شما اقدام کنید.

- بعد از دیدار داکتر در مورد صحت روانی تان داکتر شما ممکن پیشنهاد یک یا بیشتر از این را بکند:
- از شما بخواهد که برای قرار ملاقات بعدی بر گردید
 - داکتر ممکن شما را تشخیص نموده بطور مثال افسردگی یا اضطراب. این پس از اولین قرار ملاقات اتفاق نمی افتد و ممکن است فقط پس از گذشت زمان نظارت از

حریم خصوصی شما مهم است.

رضایت شما با شخص دیگری به اشتراک گذاشته نمی شود.

تنها استثنا در محرمانه نگهداشتن شرایط نادر که کسی در معرض خطر جدی صدمه زدن یا آسیب رساندن به دیگران باشد تا همه در امنیت باشند.

قوانینی وجود دارد که هر زمان از یک خدمات صحت روانی در استرالیا استفاده می کنید از حریم خصوصی شما محافظت می کند.

این بدان معناست که آنچه شما به داکتر ترجمان یا متخصص صحت خود می گوید محرمانه است و بدون

در مورد این ورق اطلاعات:

منابع:

<https://www.healthdirect.gov.au/talking-to-your-doctor-gp-about-mental-health>

<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/fact-sheets/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/seeking-help-for-a-mental-health-problem/what-might-happen-at-a-gp-appointment/#WhatMightTheOutcomeOfMyAppointmentBe>

این ورق اطلاعات توسط اعضای گروه مصرف کننده و مراقب صحت روانی CALD اطلاع داده شده است.

Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer

ورقه تولید شده توسط:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

