

صحت روانی و رفاه

”بدون صحت روانی، صحت وجود ندارد“ – [World Health Organisation](#)

(کشش/استرس) و ناجوری انجام می‌دهید. این به شمول درخواست کمک کردن یا نکردن هم می‌باشد.

اگر احساس می‌کنید جور نیستید، درخواست کمک کردن شرمندگی ندارد. در واقع، درخواست کمک شهادت می‌خواهد و می‌تواند تفاوت عمده‌ای در زندگی شما و زندگی اطرافیان شما داشته باشد.

اگر بخواهید صحت روانی و رفاه خود، خانواده و یا جامعه‌تان را بهتر سازید چیزهای زیادی است که می‌توان از آنها یاد گرفت و انجام داد

همین طور، برای هر کس که نیاز داشته باشد، حمایت موجود است، تا کمک نماید برای چالش‌های صحت روانی و رفاه که بر سر راه‌تان وجود دارد راه حلی پیدا کنید.

یافتن کمک

اگر برای صحت روانی و رفاه خود یا یکی از عزیزان‌تان به کمک نیاز دارید، گزینه زیر می‌تواند کمک باشد.

به یاد داشته باشید، اگر هم اکنون به بحرانی دچار هستید، به 000 زنگ زده یا از مربع بالا با عنوان “Need help now?” (حالا به کمک نیاز دارید؟) استفاده و شماره تلفونی را پیدا کنید که عاجل بتوانند به شما کمک نمایند.

راه‌های مختلفی برای درک صحت روانی و رفاه است. به طور عمومی، وقتی مردم در باره صحت روانی و رفاه صحبت می‌کنند، آنان در باره آن چیزی می‌گویند که در زندگی‌شان می‌اندیشید، احساس می‌کنید، با دیگران رفتار می‌کنید، لذت می‌برید و در آن اشتراک می‌کنید.

در جریان زندگی‌تان، شما پستی و بلندی‌های زیادی را تجربه کرده و با چالش‌های متفاوتی روبه‌رو می‌شوید. این شامل احساس اندوه، خشم، نگرانی و حتی در مواقعی پریشانی است.

ولی برخی از اوقات، افکار و احساس‌های دشوار مدت‌ها دوام می‌یابند. حتی ممکن است بر روی زندگی روزمره شما ضربه وارد کرده و انجام کارهایی که معمولاً آن‌ها را انجام می‌دهید را برای شما دشوار می‌سازند.

ممکن است تغییرات در چگونگی اندیشیدن، احساس و مراوده با دیگران و همچنین علائم بدنی از قبیل تغییرات در عادات خواب و خوراک را متوجه شوید.

زمان و محل کلان شدن‌تان و تجربیات گذشته می‌تواند شکل‌دهنده چگونگی اندیشه شما در باره صحت روانی و رفاه و همچنین کاری باشد که هنگام احساس ناراحتی

محرمانه می‌ماند و با فرد دیگری بدون رضایت شما در میان گذاشته نخواهد شد.

تنها مورد استثنا نسبت به حریمیت در وضعیتی است که کسی به طور جدی در معرض آزار به خود یا آزار رساندن به دیگری باشد، و این برای حفظ ایمنی همگان است.

حفظ حریم خصوصی شما مهم است.

قوانینی وجود دارند که از حریم خصوصی شما هنگام استفاده از خدمات صحت روانی یا صحت روانی استرالیا محافظت می‌نمایند.

این بدان معنی است که آنچه به دکتر، مشاور، ترجمان یا سایر افراد مسلکی صحت روانی می‌گویید



- مراجعه به داکتر یا سایر افراد مسلکی صحی
 - داکتر ها برای مراقبت از صحت شما و خانواده تان هستند، و این به شمول صحت روانی و رفاه است.
 - اگر شما یا یکی از عزیزانتان از نظر صحت روانی و رفاه به تکلیف باشید، داکتر شما بهترین فرد برای مراجعه است.
 - داکتر تان می تواند با شما صحبت کرده تا بفهمد چه اتفاقی برای شما افتاده و چه چیزی شاید کمک نماید. اگر در مورد کاری که می کنید یا نمی خواهید بکنید ترجیحی دارید، یا اگر در مورد چیزی اطمینان ندارید و معلومات بیشتری می خواهید، می توانید از داکترتان مشوره بخواهید. همچنین می توانید شخصی از قبیل عضوی از خانواده را به حیث حامی با خود همراه داشته باشید.
 - داکترتان ممکن است پیوند شما را به یک فرد مسلکی صحی دیگر از قبیل سایکیاتریست (روانپزشک)، روانشناس، مدد کار اجتماعی، پروگرام گروهی یا سایرین برای کمک بیشتر برقرار سازد. اگر ترجیح می دهید که چنین فردی همزبان شما، یا مرد یا زن باشد هم به داکتر تان اطلاع دهید. می توانید همچنین در صورت نیاز برای گرفتن وقت های ملاقات یا پر کردن فورم ها، کمک بخواهید.
 - وقتی که با داکترتان یا یک فرد مسلکی صحی دیگر وقت ملاقات معین می کنید، یادتان باشد که اگر نیاز داشتید ترجمان هم بخواهید. برای هردوی شما راحت تر خواهد بود که صحبت های یکدیگر را بفهمید و معلوم کنید که بعد چه کار باید انجام دهید.
- در خانه و در جامعه
 - همچنین بسیاری از چیزها هست که می توانید در خانه انجام دهید تا صحت روانی و رفاه خود را بهتر سازید، و همچنین راه حلی برای چالش ها و تکلیف های تان پیدا کنید.
 - صحبت در باره اتفاقات با شخصی که مواعیدتان باشد، مانند عضو نزدیک خانواده یا دوستان، معلم یا رهبر دینی یا رهبر جامعه محلی می تواند به شما در درک بهتر این اتفاقات و احساسی که در باره آن دارید کمک نماید. این امر می تواند ناراحتی شما را تقلیل داده و همچنین به شما امید و دیدگاهی دیگر بخشد.
 - انجام کارهایی که هدفمند و شادی بخش باشند در هنگام جانجوری و هنگامی که با دشواری مواجه هستید هر دو حائز اهمیت می باشند. چیزهای مختلف برای افراد مختلف مؤثر می باشد- برخی از اشخاص از موسیقی، پخت و پز، ورزش، هنر، دوستان، اعتقاد، فعالیت های جامعه ... خوش می شوند. مهم این است که برای شما چه چیزی اهمیت دارد و خشنود کننده است.
 - بدن و ذهن ما با هم پیوند دارند. مراقبت از صحت بدنی همراه با صحت روانی کمک خواهد کرد تا رفاه عمومی شما بهتر شود. ایجاد عادات خورد و خوراک، خواب و ورزش صحتمند، نقطه ی شروع خوبی است.
 - یاد گرفتن بیشتر در باره صحت روانی و رفاه می تواند همچنین به بهبود صحت روانی و رفاه در طول زمان کمک نماید - با استفاده از منابع زیر معلومات بیشتری پیدا کنید.
 - اگر کارهایی را در خانه و جامعه امتحان کرده اید، ولی هنوز احساس می کنید ناراحت و ناجور هستید، ممکن است زمان آن باشد که از شخص دیگری مانند داکترتان کمک بخواهید.

تدوین کنندگان این ورق معلوماتی:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

