

دریافت کمک تخصصی بهداشت روانی - چه قدمهایی باید برداشته شود؟

هستند یا برای مدتی بیشتر از چند هفته ادامه داشته‌اند، باید کمک بگیرید.

عوارض از جمله عبارتند

- احساس اضطراب
- احساس غم یا افسردگی
- احساس بد اخلاقی شدید
- نخواستن دیدن دیگران
- خیلی بیشتر یا کمتر خوابیدن
- خیلی بیشتر یا کمتر غذا خوردن
- استفاده از الکل یا مواد مخدر برای تحمل
- طغیان خشم یا احساسی

عوارض محدود به اینها نیستند. موقعیت، سابقه و فرهنگ هر فرد با دیگری فرق دارد. دلایل، طول مدت، عوارض و درمان بهداشت روانی برای هر نفر متفاوت خواهد بود.

وقتی جویای کمک بهداشت روانی هستید دکترتان نقطه آغاز خوبی است. اگر دکتری نیست که مرتب او را می‌بینید، می‌توانید از خانواده یا دوستانتان بخواهید که دکتری را توصیه کنند.

قبل از وقت گرفتن:

اشکالی ندارد که قبل از گرفتن وقت سؤالتان را بپرسید. می‌توانید سوالهایی از این قبیل را بپرسید.

- در باره آموزش و تجربه دکتر در بهداشت روانی
- اینکه آیا دکتر می‌تواند نیازها یا ترجیحات ویژه‌ای را که شما دارید برآورده کند، مثل زبان، فرهنگ یا جنسیت دکتر
- در آغاز می‌توانید بپرسید که آن ملاقات چقدر برای شما هزینه خواهد داشت. اگر واجد شرایط برای مدیر نباشید، همه هزینه را خواهید پرداخت. اگر واجد شرایط باشید، در آنصورت مدیر مقرداری یا همه هزینه را می‌پردازد.
- اگر احساس می‌کنید که راحت نیستید با دکتر در باره بهداشت روانی تان صحبت کنید، می‌توانید دکتر دیگری را پیدا کنید که با او راحت باشید. ممکن است طول بکشد تا دکتر مناسب خودتان را پیدا کنید.

این اطلاعات مربوط به چگونگی دریافت کمک تخصصی بهداشت روانی است. برای گرفتن اطلاعات در باره بهداشت روانی و دسترسی به منابع ترجمه شده از سایت <https://embracementalhealth.org.au/> دیدن کنید.

راههای زیادی برای دریافت کمک بهداشت روانی وجود دارد. اطلاعات ارائه شده در این برگه کلی است و همه گزینه‌های کمک گرفتن یا همه عوارض احتمالی که یک فرد در زمانی که باید جویای کمک بهداشت روانی باشد می‌تواند حس کند را نمی‌پوشاند.

اگر همین حالا به کمک نیاز دارید

اگر فکر می‌کنید که کسی ممکن است به خودش یا دیگران آسیب بزند، کمک فوری بگیرید.

به خدمات اضطراری تلفن بزنید

شماره سه صفر (000) را بگیرید

به Lifeline تلفن بزنید

شماره 13 11 14 را بگیرید

به بخش اورژانس بیمارستان بروید

در بخش اورژانس، اول یک دکتر اورژانس شما را خواهد دید. بعد، در صورت لزوم با یک روانپزشک یا متخصص بهداشت روانی دیگری صحبت خواهید کرد.

یک تیم بحران بهداشت روانی را پیدا کنید

تیمهای بحران بهداشت روانی برای کسانی که در یک بحران بهداشت روانی هستند درمان فوری و پشتیبانی فراهم می‌کنند. درمان اغلب در خانه شما انجام می‌شود.

برای دسترسی به تیم بحران بهداشت روانی در منطقه خودتان به نزدیکترین بیمارستان بزرگ تلفن بزنید.

اگر موقعیت اضطراری نیست

دکترتان را ببینید

اگر موقعیت اضطراری نیست ولی عوارضی دارید که شدید



به دکترتان بگویید:

- چه احساسی دارید
- نگرانی‌هایتان چیستند
- اینکه آنچه که حس می‌کنید چگونه در زندگی تان تاثیر می‌گذارد

می‌توانید یک عضو خانواده یا دوست را برای پشتیبانی با خود ببرید؛ او نیز می‌تواند به توضیح دادن موقعیت شما برای دکتر کمک کند، و می‌تواند کمک کند تا گفتگویی را که داشتید به یاد بیاورید.

از دکترتان پرسید:

- همه گزینه‌ها برای من کدامند؟
 - فکر می‌کنید کدام گزینه برای من بهترین است؟
 - تا چه حد ممکن است احساس کنم بهترم؟
 - کی ممکن است احساس کنم بهترم؟
- پرسش از دکتر امری عادی و مورد انتظار است.

بعد چه می‌شود؟

- بعد از اینکه دکتر را در باره بهداشت روانی دیدید، دکترتان ممکن است یک یا چند تا از موارد زیر را پیشنهاد کند:
- از شما بخواهد که برای یک ملاقات پیگیری وقت بگیرید
- دکترتان ممکن است تشخیصی را به شما بدهد، مثلاً افسردگی یا اضطراب. این همیشه بعد از اولین قرار ملاقات اتفاق نمی‌افتد و ممکن است فقط پس از تحت

نظر گرفتن شما در طول زمان یا ارجاع به یک متخصص امکان داشته باشد

- دکترتان ممکن است پیشنهاد کند که تغییراتی در عاداتهای ورزش کردن، غذا خوردن و خوابیدن‌تان بدهید که ممکن است در مدیریت عوارض کمکتان کند
- دکترتان ممکن است شما را به خدمات دیگری ارجاع کند مانند یک روانشناس، مددکار اجتماعی یا کار درمانگر
- او ممکن است چند [online programs and resources](#) (برنامه‌ها و منابع آنلاین) را توصیه کند که کمکتان می‌کنند از خودتان مراقبت کنید
- او همچنین ممکن است بخواهد که شما برای ملاقات طولانی تری برگردید و یک برنامه بهداشت روانی تهیه کند

اگر یک برنامه مراقبت بهداشت روانی داشته باشید استحقاق دریافت تخفیف [Medicare](#) (مدیکر) را برای سالی حد اکثر ۱۰ وقت ملاقات انفرادی و ۱۰ وقت ملاقات گروهی با بعضی از [allied mental health services](#) (خدمات بهداشت روانی وابسته) خواهید داشت. این به این معنی است که در هر سال استحقاق دریافت تخفیف مدیکر را برای ۱۰ جلسه انفرادی و گروهی با بعضی از [psychologists, occupational therapists](#) و [social workers](#) (روانشناسان، کار درمانگرها و مددکاران اجتماعی) خواهید داشت.

بعد از دیدن دکتر در مورد بهداشت روانی تان مهم است که هر توصیه‌ای را که او کرده است انجام دهید. ممکن است مفید باشد که در باره برنامه تان با خانواده و دوستان‌تان صحبت کنید تا آنها بتوانند در انجام اقدامات کمکتان کنند.

اجازه شما با هیچ کس دیگر به اشتراک گذاشته نخواهد شد.

تنها استثنا در این مورد، برای امن نگهداشتن همگان، موقعیت نادری است که در آن کسی در خطر جدی آسیب دیدن یا آسیب زدن به دیگران قرار داشته باشد.

حریم خصوصی شما مهم است

برای حفاظت از حریم خصوصی شما هر گاه که در استرالیا از یک سرویس بهداشت روانی استفاده می‌کنید قوانینی وجود دارد.

این یعنی آنچه که شما به دکتر، مشاور، مترجم یا یک متخصص بهداشت دیگر می‌گویید محرمانه است و بدون

در باره این برگه اطلاعاتی

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>

اعضای Embrace CALD Mental Health Consumer and Carer group برای این برگه اطلاعاتی اطلاعات داده‌اند.

تهیه کننده برگه اطلاعاتی:

Embrace Multicultural Mental Health
Mental Health Australia

