

## الحصول على مساعدة متخصصة بالصحة العقلية - ما هي الخطوات؟

مستمرة منذ أكثر من بضعة أسابيع، فينبغي أن تطلب المساعدة.

تشمل الأعراض

- شعور بالقلق
- شعور بالحزن أو الاكتئاب
- شعور بعصبية شديدة
- عدم الرغبة برؤية الآخرين
- النوم لفترات طويلة أو قصيرة
- تناول كميات من الطعام أكبر بكثير أو أقل بكثير من المعتاد
- شرب الكحول أو تعاطي المخدرات للتكيف مع حالتك
- المعاناة من ثورات غضب أو انفعالات عاطفية
- ولا تقتصر الأعراض على ما جاء أعلاه؛ فلكل شخص ظروف وتاريخ وثقافة تختلف عن الآخر؛ وكذلك فإن أسباب الاكتئاب ومدته وأعراضه وعلاجه تختلف من شخص لآخر.
- وطبيبك هو نقطة انطلاق جيدة للحصول على المساعدة بشأن الصحة العقلية. وإذا لم يكن لديك طبيب معتاد، بوسعك أن تستعلم من أفراد العائلة أو الأصدقاء عن طبيب يعرفونه لهذا الغرض.

### قبل أن تحجز موعداً:

لا بأس من طرح الأسئلة قبل حجز موعد. بإمكانك أن تستفسر:

- عن خبرة الطبيب وتدريبه في مسائل الصحة العقلية
- عما إذا كان بوسع الطبيب تلبية أية احتياجات أو أفضليات خاصة قد تكون لديك، كاللغة التي يتكلمها أو خلفيته الثقافية أو جنسه.
- يمكنك أن تسأل في البداية عن تكاليف الزيارة. إذا لم تكن مؤهلاً لمديكير، سوف يتوجب عليك دفع المبلغ كاملاً؛ أما إذا كنت مؤهلاً لمديكير فسيغطي عندها بعض التكاليف أو جميعها.
- إذا لم تشعر بالارتياح في التكلم مع طبيبك عن صحتك العقلية، بوسعك البحث عن طبيب آخر ترتاح إليه. وقد يستغرقك بعض الوقت للعثور على الطبيب المناسب.

هذه المعلومات هي عن وسائل الحصول على مساعدة متخصصة بالصحة العقلية. وللحصول على معلومات ومنشورات مترجمة عن الصحة العقلية، يرجى تفقد الموقع <https://embracementalhealth.org.au/>

هناك وسائل عديدة للحصول على مساعدة لمعالجة الصحة العقلية، والمعلومات الموجودة في نشرة المعلومات هذه عامة ولا تغطي جميع خيارات الحصول على المساعدة أو تشمل جميع الأعراض التي يُحتمل أن يشعر بها الفرد عند وجوب طلب مساعدة للصحة العقلية.

### إذا كنت تحتاج إلى مساعدة الآن

إذا كنت تعتقد أنه يوجد شخص يُحتمل أن يؤدي نفسه أو الآخرين، احصل على المساعدة بصورة عاجلة.

### اتصل بخدمات الطوارئ

اطلب الرقم ثلاثة أصفار (000)

### اتصل بخط الحياة (Lifeline)

اطلب 13 11 14

### اذهب إلى قسم الطوارئ في أحد المستشفيات

في قسم الطوارئ، يعاينك أحد أطباء القسم؛ ثم، إذا لم الأمر، تتكلم عن حالتك مع طبيب نفسي أو مختص آخر في الصحة العقلية.

### العثور على أحد فرق أزمات الصحة العقلية

تقدّم فرق أزمات الصحة العقلية علاجاً ودعماً عاجلين للذين يمرون بأزمة صحية عقلية، ويتم العلاج عادةً في منزلك.

اتصل بأقرب مستشفى رئيسي إليك للحصول على خدمات فريق أزمات الصحة العقلية في منطقتك.

### إذا لم تكن الحالة طارئة

### استشر طبيبك

إذا لم تكن حالتك طارئة، ولكنك تعاني من أعراض شديدة، أو



## أخبر طبيبك بما يلي:

- قد يقترح عليك طبيبك إجراء تغييرات على تمارينك وطعامك وعادات نومك، مما قد يساعدك على التحكم بأعراضك
- قد يحيلك طبيبك إلى خدمة أخرى كأخصائي نفسي أو مرشد اجتماعي أو معالج وظيفي مثلاً.
- قد ينصحك بالاطلاع على بعض [online programs and resources](#) (المنشورات والبرامج على الإنترنت) التي تساعدك على العناية بنفسك
- قد يطلب منك أيضاً العودة لإجراء فحص مطول وإعطائك خطة رعاية (إحالة) للصحة العقلية (mental health plan)

## اطرح الأسئلة التالية على طبيبك:

- ما هي جميع الخيارات التي أمامي؟
- ما هي برأيك الخيارات الأفضل لي؟
- ما مدى التحسن الذي قد أشعر به؟
- متى يمكن أن أشعر بتحسّن؟
- من الطبيعي والمتوقع أن تطرح أسئلة على طبيبك.

## وماذا يحصل بعد ذلك؟

- بعد مراجعة الطبيب بشأن صحتك العقلية، قد يقترح إجراء أو أكثر من الإجراءات التالية:
- العودة لإجراء فحص متابعة
- قد يشخص طبيبك بأنك تعاني مثلاً من الاكتئاب أو القلق. لكن ذلك لا يحصل دائماً بعد زيارتك الأولى وقد يتعدّر عليه تشخيص حالتك إلا بعد متابعتها عدة مرات أو إحالتك إلى أخصائي.

## خصوصيتك مهمة.

توجد قوانين تحمي خصوصيتك كلما استخدمت خدمة صحية أو خدمة صحية عقلية في أستراليا. هذا يعني أن ما تقوله إلى طبيبك أو إلى استشاري نفسي أو المترجم أو إلى مختصين صحيين آخرين يبقى سرّياً ولا يتم نقله إلى أي شخص آخر من دون موافقتك. الاستثناء الوحيد للسرية هو في الحالات النادرة التي يكون فيها شخص ما عرضةً لخطر كبير من إلحاق الأذى بنفسه أو بالآخرين، أي لغرض الحفاظ على سلامة الجميع.

## معلومات عن هذه النشرة:

المراجع:

<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>

ساهم في إعداد نشرة المعلومات هذه أفراد من Embrace CALD Mental Health Consumer ومجموعة مقدمي الرعاية.

نشرة المعلومات هذه من إعداد:

**Embrace Multicultural Mental Health  
Mental Health Australia**

صدرت في ٢٠٢٠

