

گرفتن کمک از افراد مسلکی صحت روانی - قدم ها کدامند؟

باشند، یا بیش از چند هفته این وضع ادامه داشته، باید کمک بخواهید.

علائم عبارتند از

- احساس اضطراب
 - احساس اندوه یا افسردگی
 - احساس تند خوئی زیاد
 - دیدار دیگران را نخواستن
 - خیلی بیشتر یا کمتر از معمول خواب داشتن
 - خیلی بیشتر یا کمتر از معمول خوردن
 - استفاده از الکل و مواد برای از عهده برآمدن
 - طغیان احساسی یا خشم
- علائم محدود به این ها نیستند. وضعیت، سابقه، و فرهنگ هرکس با دیگری متفاوت است. علت، مدت، علائم و تداوی برای صحت روانی برای هر فرد با دیگران متفاوت است.
- مرجه به داکتر تان جای خوبی برای شروع در موقع پالیدن برای کمک صحت روانی می باشد. اگر داکتر خاصی ندارید، می توانید از دوست یا فامیل بخواهید داکتری را توصیه نمایند.

قبل از گرفتن وقت ملاقات:

- پروا ندارد که پیش از وقت ملاقات پرسش هایی را که دارید پرسان کنید. ممکن است پرسان کنید:
- در باره تجربه و تعلیم صحت روانی که داکتر دارد
- آیا داکتر می تواند کدام نیاز یا اولویت شما را فراهم نماید مانند زبان، فرهنگ، جنسیت آن داکتر.
- می توانید در آغاز بپرسید که مصارف دیدار از داکتر برای شما چقدر است. اگر استحقاق مدیگر نداشته باشید، شما همه مصارف را پرداخت خواهید کرد. اگر استحقاق مدیگر داشته باشید، در این صورت مدیگر بخشی از آن یا همه مصارف را پرداخت مینماید.
- اگر برای صحبت کردن در مورد صحت روانی خود با داکتر تان احساس راحتی ندارید، می توانید شخص دیگری را بپالید که با او راحت هستید. ممکن است مدتی طول بکشد که داکتر مناسبی را برای خود پیدا کنید.

این معلومات در بار شیوه گرفتن کمک از افراد مسلکی صحت روانی است. برای معلومات در باره صحت روانی و دستیابی به منابع ترجمه شده، لطفا از ویسایت زیر دیدن کنید: <https://embracementalhealth.org.au/>.

راه های متفاوتی برای گرفتن کمک صحت روانی وجود دارند. معلومات مندرج در این ورق معلوماتی جنبه ی عمومی دارد و در برگیرنده ی همه گزینه ها برای گرفتن کمک یا پوشش دادن به همه ی علائم ممکن نیست که یک شخص ممکن است احساس نماید که چه وقت باید کمک صحت روانی بخواهد.

اگر الان به کمک نیاز دارید

اگر فکر می کنید کسی ممکن است به خود یا دیگران آزار برساند، کمک عاجل بخواهید.

به خدمات عاجل تلفون کنید

به سه صفر (000) زنگ بزنید

به Lifeline زنگ بزنید

به تلفن 14 11 13 زنگ بزنید

به بخش عاجل شفاخانه بروید

در بخش عاجل، شما را نخست داکتر بخش عاجل ملاقات می کند. پس از آن اگر ضرورت بود، با یک داکتر سایکیاتریست (روانپزشک) یا سایر افراد مسلکی صحت روانی صحبت خواهید کرد.

یک تیم بحران صحت روانی را پیدا کنید

تیم بحران صحت روانی تداوی و حمایت عاجل در مواقع بحران صحت روانی فراهم می نماید. تداوی اغلب در خانه ی شما انجام می شود.

به نزدیک ترین شفاخانه ی کلان تلفون کنید تا به تیم بحران صحت روانی در محل تان دسترسی پیدا کنید.

اگر یک وضعیت عاجل نیست

به داکتر تان مراجعه کنید

اگر وضعیت عاجل نیست، ولی علائمی دارید که شدید می



به داکتر خود بگویید:

- داکتر شما ممکن است در عادات تمرین های سپورتی، خورد و خوراک و خواب تان تغییراتی را پیشنهاد نماید تا کمک شود بتوانید علائم خود را مدیریت نمایید.
- داکترتان ممکن است شما را به خدمات دیگری مانند روانشناس، مددکار اجتماعی یا کار درمانگر ارجاع نماید.
- وی ممکن است [online programs and resources](#) (منابع و پروگرام های آنلاین) را توصیه نماید تا به شما در مواظبت از خودتان کمک شود.
- وی ممکن است همچنین از شما بخواهد که برای یک وقت ملاقات طولانی تر مراجعه کرده و یک پلان صحت روانی تدوین نمایید.

اگر شما یک پلان صحت روانی داشته باشید، استحقاق تخفیف های [Medicare](#) (مدیکر) خواهید داشت که تا 10 وقت ملاقات فردی و 10 وقت ملاقات گروهی برای [allied mental health services](#) (خدمات مربوطه صحت روانی) در سال به شما کمک خواهد شد. این بدان معنی است که برای برخی از [psychologists, occupational therapists](#) و [social workers](#) (روانشناسان، کار درمانگران و مدد کاران اجتماعی)، شما استحقاق تخفیف مدیکر را برای 10 جلسه ملاقات فردی و گروهی در یک سال خواهید داشت.

وقتی شما از داکتر خود برای صحت روانی تان دیداری داشتید، مهم است که هر توصیه ای که به شما می کند را اجرا نمایید. کمکی خواهد بود اگر به خانواده یا دوستان تان درباره پلان خود معلومات دهید، تا آنان بتوانند در انجام اقدامات به شما کمک نمایند.

می توانید برای حمایت یکی از اعضای خانواده و یا دوست نزدیک خود را همراه داشته باشید؛ او می تواند کمک کرده و وضعیت شما را برای داکتر تشریح نماید و به شما در یادآوری بحث هایی که داشته اید کمک نماید.

از داکتر خود پرسان کنید:

- انتخاب های من چیست؟
 - فکر می کنید بهترین گزینه برای من چیست؟
 - تا چه حد ممکن است احساس بهتری داشته باشم؟
 - چه وقت ممکن است احساس بهتر بودن نمایم؟
- این طبیعی و مورد انتظار است که شما از داکتر خود سئوالهایی پرسان خواهید کرد.

بعد چی؟

- پس از مراجعه به داکتر راجع به صحت روانی تان، داکترتان ممکن است یک یا چند مورد زیر را پیشنهاد نماید:
- از شما بخواهد که دیدار بعدی با او داشته باشید
 - داکتر ممکن است تشخیصی، مانند افسردگی یا اضطراب، از وضعیت شما بدهد. این همیشه پس از اولین دیدار اتفاق نمی افتد و تنها وقتی امکان می یابد که در طول مدتی زیر نظر باشید یا به یک متخصص ارجاع شوید.

حفظ حریم خصوصی شما مهم است.

قوانینی وجود دارند که از حریم خصوصی شما هنگام استفاده از خدمات صحت روانی در استرالیا محافظت می نمایند.

این بدان معنی است که آنچه به داکتر، مشاور، ترجمان یا

سایر افراد مسلکی صحتی می گویند محرمانه می ماند و با فرد دیگری بدون رضایت شما در میان گذاشته نخواهد شد.

تنها مورد استثنا نسبت به محرمانه بودن 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.

در باره این ورق معلوماتی:

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>

در باره این ورق معلوماتی اعضای گروه **Embrace CALD Mental Health Consumer and Carer group** معلومات داده اند.

تدوین کنندگان این ورق معلوماتی:

**Embrace Multicultural Mental Health
Mental Health Australia**

