

Come avvalervi di assistenza professionale per la salute mentale – Quali sono i passi da intraprendere?

Queste informazioni spiegano come ottenere assistenza professionale per la salute mentale. Per informazioni sulla salute mentale e su come avvalervi di risorse tradotte, visitate il sito <https://embracementalhealth.org.au/>.

Molti sono i modi in cui ottenere assistenza per la salute mentale. Le informazioni contenute in questa scheda informativa hanno carattere generale e non trattano di tutte le opzioni per ottenere assistenza o di tutti i possibili sintomi che una persona potrebbe provare quando occorre richiedere assistenza nel campo della salute mentale.

Se vi serve assistenza adesso

Se ritenete che qualcuno potrebbe nuocere a sé stesso o ad altri, richiedete assistenza urgente.

Chiamate i servizi di emergenza

Chiamate lo zero-zero-zero (000)

Chiamate Lifeline

Chiamate il numero 13 11 14

Recatevi al pronto soccorso di un ospedale

Al pronto soccorso, verrete dapprima visitati da un medico di emergenza. Poi, se necessario, parlerete con uno psichiatra o altro operatore sanitario nel campo della salute mentale.

Trovate un team per situazioni di crisi nel campo della salute mentale

I team per le situazioni di crisi nel campo della salute mentale offrono un trattamento d'urgenza e supporto per le persone che si trovano in una situazione di crisi. Il trattamento viene spesso prestato a casa vostra.

Chiamate il più vicino ospedale importante per avvalervi dell'assistenza del team per situazioni di crisi nel campo della salute mentale nella vostra zona.

Se non si tratta di un'emergenza

Recatevi dal medico

Se non si tratta di un'emergenza ma provate sintomi che sono acuti, o che perdurano da oltre qualche settimana, dovrete richiedere assistenza.

I sintomi includono

- sentirsi ansiosi
- sentirsi tristi o depressi
- sentirsi molto irascibili
- non voler incontrare altre persone
- dormire molto di più o molto di meno
- mangiare molto di più o molto di meno
- usare alcol o droghe per far fronte alla situazione
- avere scoppi d'ira o emotivi

I sintomi non si limitano a questi. Le situazioni personali, le esperienze di vita vissuta e la cultura di ogni persona saranno diverse. Le cause, la durata, i sintomi e il trattamento della salute mentale saranno diversi per ciascuna persona.

Il vostro medico rappresenta un buon punto di partenza quando chiedete assistenza per la salute mentale. Se non avete un medico di famiglia, potete farvene consigliare uno da familiari o amici.

Prima di effettuare la prenotazione:

È normale fare delle domande prima di prenotare la visita. Potreste voler chiedere:

- Qual è l'esperienza e la formazione del medico nel campo della salute mentale
- Se il medico è in grado di soddisfare speciali bisogni o preferenze che potreste avere, ad esempio lingua, cultura o sesso del medico
- Per iniziare, potete chiedere quanto vi costerà la visita. Se non avete diritto alle prestazioni in regime di Medicare, dovrete accollarvi per intero il costo. Se invece vi avete diritto, il Medicare si accollerà in tutto o in parte il costo
- Se non vi sentite a vostro agio nel parlare con il vostro medico in merito alla vostra salute mentale, potete rivolgervi ad un altro con cui vi sentite a vostro agio. Potrebbe volerci del tempo prima di trovare il medico che fa per voi



Spiegate al medico:

- Come vi sentite
- Le vostre apprensioni
- Come le vostre sensazioni incidono sulla vostra vita

Potete farvi accompagnare da un familiare o da un amico intimo come sostegno; anche tali persone possono spiegare la vostra situazione al medico e possono aiutarvi a ricordare la discussione che avete avuto.

Chiedete al medico:

- Quali sono tutte le mie opzioni?
- Quali ritiene siano le migliori opzioni per me?
- In quale misura potrei sentirmi meglio?
- Quando potrei sentirmi meglio?

È normale e da aspettarsi che farete delle domande al medico.

E dopo?

Dopo avere consultato il medico in merito alla vostra salute mentale, il medico potrebbe suggerire una o più delle seguenti opzioni:

- Chiedervi di tornare per una visita di controllo
- Il medico potrebbe formulare una diagnosi, ad esempio di depressione o ansia. Questo non sempre accade dopo la prima visita e potrebbe essere possibile solo dopo avervi tenuti sotto controllo per un certo periodo di tempo e avervi segnalati ad uno specialista.

- Il medico potrebbe suggerirvi di apportare dei cambiamenti alla vostra attività fisica e alle vostre abitudini alimentari e del sonno che potrebbero aiutarvi a gestire i vostri sintomi.
- Il medico potrebbe segnalarvi ad un altro servizio prestato, ad esempio, da uno psicologo, un assistente sociale o un ergoterapeuta.
- Potrebbe indicarvi alcuni [online programs and resources](#) (programmi e risorse on-line) che vi aiutano a prendervi cura di voi stessi.
- Potrebbe anche chiedervi di tornare per una visita più approfondita e formulare un piano per la salute mentale.

Se avete un piano d'azione per la salute mentale, avrete diritto alle detrazioni del [Medicare](#) per un massimo di 10 visite individuali e 10 visite di gruppo presso alcuni [allied mental health services](#) (servizi di salute mentale correlati) all'anno. Ne consegue che anche quando vi rivolgete ai servizi di [psychologists](#), [occupational therapists](#) e [social workers](#) (psicologi, ergoterapeuti e assistenti sociali), avrete diritto alle detrazioni del Medicare per 10 sessioni individuali e di gruppo all'anno.

Dopo avere consultato il medico in merito alla vostra salute mentale, è importante agire su eventuali indicazioni fornitevi. Potrebbe essere utile parlare del piano a familiari e amici in modo che possano aiutarvi a mettere in atto il piano.

La vostra privacy è importante.

Vi sono leggi intese a tutelare la vostra privacy ogniqualvolta usate un servizio sanitario o di salute mentale in Australia.

Vale a dire che qualunque cosa confidiate al medico, allo psicologo, all'interprete o ad altro operatore sanitario è riservata e non sarà condivisa con parti terze senza il vostro consenso.

L'unica eccezione all'obbligo di riservatezza è la rara situazione in cui una persona è a grave rischio di essere danneggiata o di nuocere ad altri. Tale eccezione è intesa a tenere tutti al sicuro.

La presente scheda informativa:

Fonti:

<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>

Scheda informativa realizzata con il contributo dell'Embrace CALD Mental Health Consumer and Carer Group.

Scheda informativa realizzata da:

Embrace Multicultural Mental Health
Mental Health Australia

Pubblicata nel 2020

