

بهداشت روانی و تندرستی

“سلامتی بدون سلامتی روانی وجود ندارد” – [World Health Organisation](http://www.who.int)

تندرستی روانی شکل دهد، و همینطور اینکه وقتی احساس تنش یا ناخوشی می‌کنید چه کار می‌کنید. این شامل این است که جویای کمک می‌شوید یا نه.

اگر حس نمی‌کنید که خوب هستید، کمک خواستن خجالت ندارد. در واقع، کمک خواستن شجاعت می‌خواهد و می‌تواند تفاوت بزرگی را در زندگی شما و اطرافیانتان به وجود آورد.

چیزهایی زیادی هست که اگر بخواهید بهداشت و تندرستی روانی خودتان، خانواده تان و جامعه تان را بهتر کنید می‌توانید یاد بگیرید و انجام دهید.

پشتیبانی نیز برای هر کسی که به آن نیاز دارد وجود دارد تا به رفع هر چالش بهداشت و تندرستی روانی که ممکن است تجربه کنید کمک کند.

کمک گرفتن

اگر در مورد بهداشت و تندرستی روانی خودتان یا کسی که دوستش دارید به کمک نیاز دارید، گزینه‌های زیر می‌تواند کمک کند.

به یاد داشته باشید، اگر در حال حاضر در یک وضعیت بحرانی هستید، به شماره 000.

راههای زیادی برای درک بهداشت و تندرستی روانی وجود دارد.

بطور کلی وقتی مردم در باره بهداشت و تندرستی روانی حرف می‌زنند، صحبتشان در باره این است که شما چگونه فکر، احساس، و با دیگران تعامل می‌کنید، لذت می‌برید و در زندگی شرکت می‌کنید.

همانطور که مسیر زندگی را طی می‌کنید، فراز و نشیبها را تجربه می‌کنید و با چالشهای مختلف روبرو می‌شوید. این تجربیات شامل احساس غم، خشم، نگرانی و حتی گاهی در هم شکستن می‌باشد.

اما بعضی وقتها افکار و احساسات دشوار مدت زیادی ادامه می‌یابند. آنها حتی می‌توانند روی زندگی روزمره شما تاثیر بگذارند و انجام کارهایی را که معمولاً انجام می‌دادید برایتان سخت بکنند.

ممکن است متوجه تغییراتی در طرز تفکرتان، احساساتان و اینکه چگونه با دیگران کنار می‌آید بشوید، و همینطور عوارض جسمی مثل تغییر در عاداتهای خوابیدن یا غذا خوردنتان.

زمان و مکانی که در آن بزرگ شده اید و تجربیات گذشته تان می‌تواند تفکر شما را در باره بهداشت و

و بدون 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



- دیدن دکترتان و متخصصین دیگر بهداشت
 - دکترها هستند تا از سلامتی شما و خانواده تان مواظبت کنند و این شامل بهداشت و تندرستی روانی شما می‌شود.
 - اگر شما یا کسی که دوستش دارید مسایلی را در مورد بهداشت و تندرستی روانی تجربه می‌کنید دکترتان نقطه آغاز خوبی است.
 - دکترتان می‌تواند در باره آنچه که برای شما پیش آمده و چیزهایی که می‌تواند مفید باشد با شما صحبت کند. اگر در باره آنچه که انجام می‌دهید یا نمی‌خواهید انجام دهید ترجیحاتی دارید، یا اگر از هیچ چیز مطمئن نیستید و اطلاعات بیشتری می‌خواهید می‌توانید به دکترتان بگویید. شما همچنین می‌توانید کسی مثل یک عضو خانواده را برای حمایت با خود بیاورید.
 - دکترتان ممکن است برای کمک بیشتر شما را با یک متخصص دیگر بهداشت، مثل روانپزشک، روانشناس، مددکار اجتماعی، برنامه‌های گروهی یا دیگران مرتبط کند. اگر ترجیح می‌دهید کسی را ببینید که به زبان شما صحبت می‌کند، یا مرد یا زن است، به دکترتان بگویید. همچنین، اگر لازم دارید می‌توانید برای گرفتن وقت ملاقات یا پر کردن فرمها کمک بگیرید.
 - اگر مترجم لازم دارید یادتان باشد که موقع وقت گرفتن از دکترتان یا یک متخصص بهداشت دیگر مترجم درخواست کنید - این کار به هر دوی شما کمک می‌کند تا یکدیگر را بفهمید و اقدامات بعدی را معین کنید.
- در خانه و در جامعه
 - کارهای زیادی هم هست که می‌توانید برای بهداشت و تندرستی روانی تان در خانه و در جامعه انجام دهید و همینطور برای برخورد با هر چالش یا مسئله‌ای که ممکن است با آن روبرو باشید.
- صحبت کردن در باره آنچه که پیش آمده با یک شخص مورد اعتماد مثل یک عضو نزدیک خانواده یا دوست، یک معلم یا یک رهبر مذهبی یا اجتماعی، می‌تواند کمک‌تان کند تا آنچه را که بر شما می‌گذرد و احساسی را که نسبت به آن دارید بهتر درک کنید. این می‌تواند کمک کند تا استرس شما کمتر شود و همچنین، امید و دیدگاه دیگری را به شما بدهد.
- هم در زمانی که حس می‌کنید حالتان خوب است و هم هنگامی که ممکن است در تقلا باشید انجام کارهایی که برای شما معنی دارد و شادی می‌آورد مهم است. برای افراد مختلف، کارهای مختلف موثر است - بعضی‌ها از موسیقی، آشپزی، ورزش، هنرها، دوستان، مذهب، فعالیت‌های اجتماعی... لذت می‌برند. این مربوط به چیزهایی است که برای شما بیشترین اهمیت را دارند و از آن لذت می‌برید.
- بدن و ذهن ما به هم متصل هستند. مراقبت کردن از سلامتی جسمی همراه با سلامتی روانی کمک می‌کند تا تندرستی عمومی شما بهتر شود. ایجاد عاداتی سالم غذا خوردن، خوابیدن و ورزش کردن نقطه آغاز خوبی است.
- آگاهی بیشتر در باره بهداشت و تندرستی روانی نیز می‌تواند کمک‌تان کند تا در طول زمان بهداشت و تندرستی روانی خودتان را بهتر کنید - با استفاده از منابع زیر آگاهی بیشتری به دست بیاورید.
- اگر در خانه و جامعه سعی در انجام کارهایی داشته‌اید و هنوز احساس استرس و ناراحتی دارید، ممکن است وقت آن باشد که از شخص دیگری مانند دکترتان کمک بگیرید.

برگه اطلاعاتی تهیه شده توسط:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

