

صحت روانی و بهزیستی

“هیچ صحتی بدون صحت روانی وجود ندارد” – [World Health Organisation](#)

یا ناراحتی انجام می دهید شکل دهد. این شامل کمک یا عدم کمک می شود.

اگر احساس خوبی ندارید کمک خواستن شرم آور نیست. در واقع جستجوی کمک شجاعت می خواهد و می تواند تغییر بزرگی در زندگی شما و اطرافیان ایجاد کند.

اگر می خواهید صحت روانی و سلامتی خود خانواده یا جامعه خود را بهبود ببخشید چیزهای زیادی وجود دارد که می توانید در مورد آنها بیاموزید و انجام دهید.

همچنین پشتیبانی از هر کسی که به آن نیاز داشته باشد در دسترس است تا بتواند از طریق چالش های ذهنی یا بهزیستی که شما تجربه می کنید کار کند.

کمک گرفتن

اگر برای صحت روانی و سلامتی خود یا یکی از عزیزانتان به کمک نیاز دارید، گزینه های زیر می توانند به شما کمک کنند.

به یاد داشته باشید اگر در حال حاضر در بحران هستید لطفن با 000.

راه های زیادی وجود دارد برای فهمیدن صحت روانی و بهزیستی.

به طور کل وقتی افراد در مورد صحت روانی و رفاه صحبت می کنند در مورد چگونگی تفکر احساس تعامل با دیگران لذت بردن و مشارکت در زندگی صحبت می کنند.

وقتی زندگی را پشت سر می گذارید فراز و نشیب هایی را تجربه خواهید کرد که با چالش های مختلفی روبرو هستید. این شامل احساس ناراحتی عصبانیت نگرانی و حتی گاهی سرپا ماندن است.

با این حال گاهی اوقات افکار و احساسات دشوار مدت زیادی طول می کشد. آنها حتی می توانند زندگی روزمره شما را تحت تاثیر قرار دهند و انجام کارهایی را که معمولاً انجام می دهید دشوار سازد.

ممکن است تغییراتی در نحوه تفکر احساس و کنار آمدن با دیگران و همچنین علائم جسمی مانند تغییر در خواب یا عادت های غذایی مشاهده کنید.

زمان و مکانی که بزرگ شده اید و تجربیات گذشته شما می تواند آنچه را که در باره صحت روانی و رفاه فکر می کنید و همچنین آنچه در هنگام استرس

حریم خصوصی شما مهم است.

قوانینی وجود دارد که هر زمان از یک خدمات صحت روانی در استرالیا استفاده می کنید از حریم خصوصی شما محافظت می کند.

این بدان معناست که آنچه شما به داکتر ترجمان

یا متخصص صحت خود می گوید محرمانه است و بدون رضایت شما با شخص دیگری به اشتراک گذاشته نمی شود.

تنها استثنا در محرمانه نگهداشتن شرایط نادر که کسی در معرض خطر جدی صدمه زدن یا آسیب رساندن به دیگران باشد تا همه در امنیت باشند.



- مراجعه به داکتر و سایر متخصصان صحت
- داکتران برای کمک به مراقبت از صحت شما و خانواده شما هستند، و این شامل صحت روانی و رفاه تان نیز می شود.
- اگر شما یا یکی از عزیزان تان در زمینه صحت روانی و سلامتی خود دچار مشکل شده اید، داکتر شما مکان خوبی برای شروع میباشد.
- داکتر شما می تواند از طریق آنچه با شما اتفاق افتاده است و مواردی که می تواند به شما کمک کند صحبت کند. اگر در مورد کارهایی که انجام می دهید یا اینکه در مورد کاری مطمئن نیستید و می خواهید اطلاعات بیشتری کسب کنید، می توانید به داکتر خود اطلاع دهید. همچنین می توانید برای حمایت شخصی مانند یکی از اعضای خانواده را با خود بیاورید.
- داکتر ممکن است شما را برای کمک بیشتر مانند متخصص روانی روانشناس کارمند اجتماعی برنامه گروهی یا دیگران به یک متخصص صحت دیگر وصل کند. اگر ترجیح می دهید شخصی را که به زبان شما صحبت می کند، یا مرد یا زن باشد، به داکتر خود اطلاع دهید. برای گرفتن قرار ملاقات می توانید تقاضای کمک نماید یا در صورت نیاز فرم ها را پر کنید.
- وقتی در حال گرفتن وقت ملاقات با داکتر خود یا یک متخصص صحت هستید. به یاد داشته باشید که اگر به ترجمان ضرورت دارید، ترجمان تقاضا کنید این فهمیدن برای هر دو تان را آسان می سازد، و کاری بعدی را انجام بدهید.
- در خانه و در جامعه
- همچنین موارد زیادی وجود دارد که می توانید در خانه و جامعه برای بهبود صحت روانی و رفاه خود و همچنین کار با هر گونه چالش یا مسله ای که تجربه می کنید انجام دهید.
- صحبت با شخصی که به او اعتماد دارید در مورد آنچه که اتفاق افتاده است نماید مانند، یکی از اعضای نزدیک خانواده یا دوست، یک معلم یا یک رهبر مذهبی یا رهبر جامعه می تواند به شما کمک کند، برای بهتر فهمیدن از آنچه که اتفاق می افتد، و احساس شما در مورد آن می باشد. این می تواند به کاهش استرس و همچنین امید و چشم انداز دیگری کمک کند.
- انجام کارهایی که به شما معنا و خوشبختی می دهند هم وقتی احساس خوبی دارید و هم ممکن است در تلاش باشید مهم است. چیزهای مختلف برای افراد مختلف کار ساز است. بعضی از افراد از موسیقی، آشپزی، ورزش، هنر دوستان، ایمان، فعالیت های اجتماعی لذت می برند
- بدن و ذهن ما به هم پیوسته است. مراقبت از صحت جسمی در کنار صحت روانی به بهبود وضعیت عمومی شما کمک می کند. ایجاد عادات غذایی سالم، خواب و ورزش مکان خوبی برای شروع می باشد.
- همچنین یادگیری و بهزیستی می تواند به شما در بهبود صحت روانی و سلامتی خود در طول زمان کمک کند - با استفاده از منابع زیر اطلاعات بیشتری کسب کنید
- اگر سعی در انجام کارهایی در خانه و جامعه نموده اید و هنوز احساس استرس و ناراحتی دارید، ممکن است وقت آن باشد که از شخصی دیگری مانند داکتر خود کمک بگیرید

ورقه تولید شده توسط:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

