

دعونا نتخذ الخطوات
الصحيحة نحو تحسين
الصحة النفسية
للمجتمعات متعددة
الثقافات!

MIND MATTERS

2

طلب المساعدة يعود
عليك وعلى من
حولك بالفائدة

لماذا يتعين
عليك طلب
المساعدة؟

ما هي الخطوات
التي يجب اتخاذها
نحو رحلة الشفاء؟

3

تعرف على أماكن
تواجد الخدمات
المناسبة

1

ثقّف نفسك حول
تحديات الصحة النفسية
والنصائح المفيدة.

شكّل نظام دعم قوي لدعمك
ومساعدتك.

خدمات دعم الصحة النفسية

تفاصيل الاتصال

خدمات الصحة النفسية المقدمة

المنظمة

Level 2, 180 London
Circuit, Canberra

(02) 6100 4611

info@mhub.org.au

www.mhub.org.au

خدمة الاستشارة المتعددة الثقافات:

خدمة حساسة للعديد من الجوانب الثقافية المتعلقة بالتعامل مع المشكلات والتحديات الشخصية. خدمة متاحة للرجال والنساء من جميع الأعمار.

Multicultural Hub,
Canberra

41 Templeton Street,
Cook

(02) 6251 4550

info@companionhouse.
org.au

www.companionhouse.org.au

خدمة الاستشارة: مساعدة الناجين

من التعذيب والصدمات الماضية. إنهم يعملون مع كل من الوافدين الجدد والمقيمين منذ مدة طويلة ومع البالغين والأطفال والشباب.

Companion House

15 Napier Close
Deakin ACT 2600

1300 364 277

www.racr.org.au

يمكن حضور الاستشارة بشكل فردي، أو كزوجين، أو كعائلة. يمكن أن يساعد ذلك في توضيح القضايا واكتساب وجهات نظر جديدة والعمل نحو التغييرات الإيجابية.

Relationships
Australia

Level 1, 71
Northbourne Avenue

13 11 14

www.lifelinecanberra.org.au

الدعم في الأزمات: تدعم منظمة Lifeline الأشخاص الذين يمرون بأزمات وتغير حياة أولئك الذين يفكرون بالانتحار.

Lifeline Canberra

1800 187 263

info@sane.org

www.sane.org

إن SANE مخصصة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية والصدمات المتكررة أو المستمرة أو المعقدة، وكذلك لعائلاتهم وأصدقائهم ومجتمعاتهم.

Sane Australia

1300 22 4636

www.beyondblue.org.au

تساعد Beyond Blue جميع الأشخاص في أستراليا على تحقيق أفضل صحة نفسية ممكنة.

نحن نقدم معلومات الصحة النفسية والدعم المؤهل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للجميع.

Beyond Blue

1800 55 1800

www.kidshelpline.com.au

الخدمة الوحيدة المجانية (حتى من الهاتف المحمول) في أستراليا للاستشارات التي تتسم بالسرية عبر الإنترنت والهاتف على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 5 إلى 25 عامًا

KidsHelpline

1300 659 467

suicidecallbackservice.org.au

خدمة وطنية مجانية تقدم الاستشارات الهاتفية وعبر الإنترنت على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع لأولئك المتأثرين بالقضايا المتعلقة بالانتحار أو فقدان أحد الأحباء بسبب الانتحار.

Suicide Call Back Service

Unit 1, 1-3 Torrens
Street, Braddon

(02) 6113 5700

hcinfo@gph.org.au

www.headspace.org.au

خدمة الصحة النفسية المجانية للشباب
الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 25 عامًا.
الدعم متاح شخصيًا، بالإضافة إلى مواعيد
الرعاية الصحية عن بعد.

Headspace
Canberra

(02) 6285 3100

multicultural@
mhaustralia.org

embracementalhealth.
org.au

Embrace Multicultural Mental
Health: أوراق حقائق مترجمة عن الأمراض
النفسية والخوف الشائعة المتعلقة
بالصحة النفسية وكيفية الوصول إلى
المساعدة بـ 28 لغة.

Mental Health
Australia

Shop G7
14 Childers Street
Canberra City

1800 595 212

canberraheadtohealth.com.au

خدمة مجانية تتيح لك الحصول على الدعم في مجال الصحة النفسية. المساعدة من المتخصصين النفسيين ومساعدتي الصحة النفسية والممرضين ومتخصصي العلاج الوظيفي والعاملين الاجتماعيين.

Head to Health
Canberra

حالات طوارئ الصحة النفسية

الشرطة/الإسعاف: 000

Access Mental Health: 1800 629 354/(02) 6205 1065

خُذْ فترات راحة
عندما يكون ذلك
ممكناً ونَمَّ جيداً!

خُذْ وقتاً للاعتناء
بنفسك!

نصائح للصحة والعافية!

قَمِّ بتحسين وزيادة
معرفتك وفهمك
فيما يتعلق بالصحة
النفسية!

ضَعْ حدًا لاستخدام
الكحول والمخدرات
الأخرى!

النشاط البدني
يحسن الصحة
النفسية!

تواصل مع:

- الطبيعة
- الناس
- المعتقدات الروحية
- الثقافة

احصل على المساعدة
للصحة النفسية من
متخصص وكن صبوراً
ومرنًا!