

Λαμβάνοντας Επαγγελματική Βοήθεια Ψυχικής Υγείας - Ποια είναι τα βήματα;

Αυτές οι πληροφορίες αφορούν το πώς να λάβετε επαγγελματική βοήθεια ψυχικής υγείας. Για πληροφορίες σχετικά με την ψυχική υγεία και πρόσβαση σε μεταφρασμένους πόρους, επισκεφθείτε τη διεύθυνση <https://embracementalhealth.org.au/>.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να λάβετε βοήθεια ψυχικής υγείας. Οι πληροφορίες που παρέχονται σε αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο είναι γενικές και δεν καλύπτουν όλες τις επιλογές για λήψη βοήθειας ούτε καλύπτουν όλα τα πιθανά συμπτώματα που μπορεί να έχει ένα άτομο όταν πρέπει να ζητηθεί βοήθεια ψυχικής υγείας.

Εάν χρειάζεστε βοήθεια τώρα

Αν νομίζετε ότι κάποιος μπορεί να βλάψει τον εαυτό του ή τους άλλους, ζητήστε επείγοντως βοήθεια.

Καλέστε τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης

Καλέστε μηδέν, μηδέν, μηδέν (000)

Καλέστε την Γραμμή Υποστήριξης Ζωής Lifeline

Καλέστε 13 11 14

Πηγαίνετε στο τμήμα επειγόντων περιστατικών ενός νοσοκομείου

Στο τμήμα επειγόντων περιστατικών, θα σας δει πρώτα ένας γιατρός έκτακτης ανάγκης. Στη συνέχεια, εάν χρειαστεί, θα μιλήσετε με έναν ψυχίατρο ή άλλο επαγγελματία ψυχικής υγείας.

Βρείτε μια ομάδα κρίσης ψυχικής υγείας

Οι ομάδες κρίσης ψυχικής υγείας παρέχουν επείγουσα θεραπεία και υποστήριξη σε άτομα που περνούν μια κρίση ψυχικής υγείας. Η θεραπεία παρέχεται συχνά στο σπίτι σας.

Καλέστε το πλησιέστερο σε εσάς μεγάλο νοσοκομείο για να αποκτήσετε πρόσβαση στην ομάδα κρίσης ψυχικής υγείας στην περιοχή σας.

Εάν δεν πρόκειται για κατάσταση έκτακτης ανάγκης

Δείτε το γιατρό σας

Αν δεν πρόκειται για κατάσταση έκτακτης ανάγκης,

αλλά έχετε συμπτώματα που είναι σοβαρά ή εξακολουθούν να παρατηρούνται για περισσότερες από λίγες εβδομάδες, θα πρέπει να ζητήσετε βοήθεια.

Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν

- αίσθημα άγχους
- αίσθημα λύπης ή κατάθλιψης
- αίσθημα ευερεθιστότητας
- δεν θέλετε να δείτε άλλους ανθρώπους
- κοιμάστε πολύ περισσότερο ή λιγότερο
- τρώτε πολύ περισσότερο ή λιγότερο
- παίρνετε αλκοόλ ή ναρκωτικά για να μπορείτε να τα βγάλετε πέρα
- έχετε εκρήξεις θυμού ή συναισθηματικές εξάρσεις

Τα συμπτώματα δεν περιορίζονται σε αυτά. Οι περιστάσεις, το ιστορικό και η κουλτούρα του καθενός θα είναι διαφορετικά. Οι αιτίες, η διάρκεια, τα συμπτώματα και η θεραπεία για την ψυχική υγεία θα είναι διαφορετικά για κάθε άτομο.

Ο γιατρός σας είναι μια καλή αρχή όταν αναζητάτε βοήθεια ψυχικής υγείας. Εάν δεν έχετε τακτικό γιατρό, μπορείτε να ζητήσετε από την οικογένεια ή τους φίλους σας να σας συστήσουν κάποιον.

Πριν κλείσετε ραντεβού

Είναι εντάξει να κάνετε ερωτήσεις πριν κλείσετε το ραντεβού σας. Μπορεί να θέλετε να ρωτήσετε:

- Σχετικά με την εμπειρία και την εκπαίδευση ψυχικής υγείας του γιατρού
- Εάν ο γιατρός μπορεί να ικανοποιήσει τυχόν ειδικές ανάγκες ή προτιμήσεις που μπορεί να έχετε, όπως είναι η γλώσσα, η κουλτούρα ή το φύλο του γιατρού
- Μπορείτε να ρωτήσετε στην αρχή πόσο θα κοστίσει η επίσκεψη. Εάν δεν πληρώσετε τις προϋποθέσεις για Medicare, θα πληρώσετε το πλήρες κόστος. Εάν πληρώσετε τις προϋποθέσεις, τότε το Medicare καλύπτει μέρος ή όλο το κόστος
- Εάν δεν αισθάνεστε άνετα να μιλήσετε με το γιατρό σας για την ψυχική σας υγεία, μπορείτε να αναζητήσετε έναν άλλο με τον οποίο να αισθάνεστε άνετα. Μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος μέχρι να βρείτε τον κατάλληλο γιατρό για εσάς



Πείτε στο γιατρό σας:

- Πώς νιώθετε
- Τις ανησυχίες σας
- Πώς αυτό που αισθάνεστε επηρεάζει τη ζωή σας

Μπορείτε να πάρετε μαζί σας ένα μέλος της οικογένειας ή έναν στενό φίλο για υποστήριξη. Μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν εξηγώντας την κατάσταση σας στον γιατρό και να σας βοηθήσουν να θυμηθείτε τις συζητήσεις που κάνατε μεταξύ σας.

Ρωτήστε το γιατρό σας:

- Ποιες είναι όλες οι επιλογές μου;
- Ποιες νομίζετε ότι είναι οι καλύτερες επιλογές για μένα;
- Πόσο καλύτερα θα μπορούσα να νιώσω;
- Πότε θα μπορούσα να νιώσω καλύτερα;

Είναι φυσιολογικό και αναμενόμενο ότι θα κάνετε ερωτήσεις στον γιατρό σας.

Ποιο είναι το επόμενο βήμα;

Αφού δείτε το γιατρό σας για την ψυχική σας υγεία, ο γιατρός σας μπορεί να προτείνει ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα:

- Να σας ζητήσει να επανέλθετε σε νέο ραντεβού για επανεξέταση
- Ο γιατρός σας μπορεί να σας δώσει διάγνωση, για παράδειγμα κατάθλιψη ή άγχους. Αυτό δεν συμβαίνει πάντα μετά το πρώτο ραντεβού σας και μπορεί να είναι δυνατό μόνο μετά από παρακολούθησή σας για ένα χρονικό διάστημα ή παραπομπή σας σε ειδικό

- Ο γιατρός σας μπορεί να προτείνει να κάνετε αλλαγές στις συνήθειές σας άσκησης, διατροφής και ύπνου που μπορεί να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τα συμπτώματά σας
- Ο γιατρός σας μπορεί να σας παραπέμψει σε άλλη υπηρεσία όπως σε ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό ή εργοθεραπευτή
- Μπορεί να σας προτείνουν ορισμένα [online programs and resources](#) (διαδικτυακά προγράμματα και πόρους) που θα σας βοηθήσουν να φροντίζετε τον εαυτό σας
- Μπορεί επίσης να σας ζητήσουν να επιστρέψετε για ραντεβού μεγαλύτερης διάρκειας και για να καταρτίσετε ένα σχέδιο ψυχικής υγείας

Εάν έχετε σχέδιο ψυχικής υγειονομικής περίθαλψης, θα δικαιούστε εκπτώσεις [Medicare](#) για έως και 10 ατομικά και 10 ομαδικά ραντεβού με ορισμένες [allied mental health services](#) (συναφείς υπηρεσίες ψυχικής υγείας) σε ένα χρόνο. Αυτό σημαίνει ότι για ορισμένους [psychologists](#), [occupational therapists](#) και [social workers](#), (ψυχολόγους, εργοθεραπευτές και κοινωνικούς λειτουργούς), δικαιούστε επίσης εκπτώσεις Medicare για 10 ατομικές και ομαδικές συνεδρίες υποστήριξης σε ένα χρόνο.

Αφού δείτε το γιατρό σας σχετικά με την ψυχική σας υγεία, είναι σημαντικό να θέσετε σε εφαρμογή τυχόν συστάσεις που σας έχει δώσει. Μπορεί να βοηθήσει η ενημέρωση της οικογένειας ή των φίλων σας σχετικά με το σχέδιό σας, ώστε να σας βοηθήσουν να αναλάβετε δράση.

Η προστασία των προσωπικών σας δεδομένων είναι σημαντική.

Υπάρχουν νόμοι για την προστασία του απορρήτου σας κάθε φορά που χρησιμοποιείτε μια υπηρεσία υγείας ή ψυχικής υγείας στην Αυστραλία.

Αυτό σημαίνει ότι αυτό που λέτε στον γιατρό σας, τον σύμβουλο, τον διερμηνέα ή άλλο επαγγελματία υγείας είναι εμπιστευτικό και δεν θα κοινοποιηθεί σε κανέναν άλλο χωρίς τη συγκατάθεσή σας.

Η μόνη εξαίρεση στην εμπιστευτικότητα είναι η σπάνια περίπτωση όπου κάποιος κινδυνεύει σοβαρά να πάθει κακό ή να βλάψει τους άλλους, ώστε να παραμείνουν όλοι ασφαλείς.

Σχετικά με αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο:

Πηγές:

<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>

Πληροφορίες για το παρόν ενημερωτικό φυλλάδιο έχουν ληφθεί από μέλη της ομάδας Embrace CALD Mental Health Consumer and Carer.

Το ενημερωτικό φυλλάδιο εκδόθηκε από την:

Embrace Multicultural Mental Health
Mental Health Australia

Δημοσιεύτηκε το 2020

