

علایمی که متوجه آن باید بود

ما همه بعضی اوقات دچار مشکلات روحی می شویم. فکر خوبی است که از داکتر جی پی خود کمک بخواهیم.

بعضی علایم معمول ای که باید متوجه آن باشیم:

- احساس غمگینی یا تشویش در اکثر اوقات
- به آسانی سردرگم یا عصبانی شدن
- گوشه گیری و صحبت نکردن با خانواده و دوستان
- لذت نبردن از چیزهایی که قبلاً لذت می بردید
- تغییرات در طرز خواب تان
- عدم فکر کردن واضح و تمرکز فکری
- از حد معمول بیشتر یا کمتر غذا خوردن
- همیشه دل پُر و احساس گریه کردن
- فکر کردن در مورد صدمه زدن به خود یا دیگران.

در یک حالت عاجل

اگر خودتان یا شناختگان تان در یک وضعیت تهدید کننده حیات، قرار دارید، برای سه صفر (000) زنگ بزنید یا به بخش عاجل شفاخانه محلی تان مراجعه کنید.

حمایت عاجل

اگر احساس می کنید که مریض هستید و می خواهید با یک فرد بطور عاجل و رایگان صحبت کنید:

- Lifeline

حمایت خدمات حالات بحرانی و جلوگیری از خودکشی. تلفون 13 11 44

- MH CALL 1300

اشخاص را در قسمت دسترسی به خدمات صحت روانی کمک می کند. تلفون

1300 642 255

خدمات Suicide Helpline Call Back

مشاوره تلفونی و آنلاین برای اشخاص متاثر شده از اثر خودکشی.

1300 659 467

لین های مشاوره تلفونی رایگان

لین Multicultural Connect

در صورت داشتن تشویش یا اضطراب با یک کس صحبت کنید. 1300 079 020

Queensland Transcultural مرکز صحت روانی

با یک متخصص صحت روانی صحبت کنید برای مشاوره و حمایت. (07) 3317 1234

- DV Connect

حمایت تلفونی برای اشخاصی که دچار خشونت خانوادگی یا خانگی هستند.

• DV Womensline 1800 811 811

• DV Mensline 1800 600 636

لین معلوماتی اطفال 5-25 -

مشاوره تلفونی و آنلاین برای جوانان بین سنین 5 الی 25. تلفون

1800 551 800

خدمات تخصصی

پروگرام کمک برای نجات یافتگان شکنجه و خدمات روحی کوینزلند (QPASTT) -

یک مشاور را ملاقات کنید که در مورد تأثیرات شکنجه و صدمات روحی تخصص دارد.

(07) 3391 6677

خدمات حمایت از زنان مهاجر

حمایت برای زنان و اطفالی که با خشونت خانگی یا (07) 3846 3490

چگونه می توانید در رابطه به صحت روانی تان کمک بگیرید

هر شخص می تواند دچار مشکلات روحی شود

پلان مراقبت صحت روانی

داکتر سانا با وی راجع به یک پلان از طریق همین پلان، سانا توانست که نزد یک روانشناس با فیس تخفیف یافته معرفی شود. روانشناسان در مورد صحت روانی تخصص دارند.

حالا، حالت روحی سانا رو به بهبودی می رود و این بدین معناست که خانواده وی مراقبت بهتری را برای او دریافت خواهند نمود.

یک پلان مراقبت صحت روانی برای اشخاصی است که دچار مشکلات صحت روانی هستند.

این پلان می تواند کمک نماید که شما و خانواده تان احساس بهتری داشته باشید.

اگر شما همچنین یک پلانی داشته باشید، مدیکر فیس بعضی جلسات ملاقات شما را نزد متخصص صحت روانی پرداخت می کند.



داکتر جی پی شما چکار می تواند بکند

در این جلسه ملاقات، داکتر جی پی از سانا پرسید که آیا وی یک ترجمان رایگان ضرورت دارد. سانا گفت بلی و داکتر یک ترجمان تلفونی را برایش تهیه کرد. صحبت هایش با ترجمان محرمانه بود. این بدان معناست ترجمان ها مکلف اند که معلومات را محرمانه نگهدارند.



رهنمود مفید: شما می توانید درخواست کنید که عین ترجمان در هر ملاقات شما با داکتر برایتان ترجمه کند، و این تقاضای شما تا حد امکان در صورت موجودیت ترجمان مذکور رعایت خواهد شد.

به کمک این ترجمان، سانا برای داکتر گفت که چرا وی احساس غمگینی و اضطراب می کند. سانا ضمن مجادله با مستقر شدن در زندگی نوین اش در یک کشور جدید، وظیفه مراقبت از خانواده اش را به عهده دارد.

داکتر حرف های سانا را گوش کرد تا احساسات وی را درک کند و سانا به سوالات داکتر جواب داد. این کار کمک کرد تا بهترین حمایت برای سانا فراهم شود.

سانا در مورد صحبت کردن با داکتر نگران بود مگر داکتر برایش گفت که اکثر اشخاص همچنین احساسی می داشته باشند و کمک خواستن قدم نخست برای دریافت کمک می باشد.



سانا عاشق مراقبت نمودن از خانواده اش است. مگر در این اواخر، سانا بیش از حد عادی احساس غمگینی و تشویش می کند.



بعد از صحبت کردن با یک دوستش، دوست سانا برایش پیشنهاد کرد یک ملاقات را راجع به صحت روانی اش با داکتر جی پی خود ترتیب نماید.



رهنمود مفید: داکتر جی پی تان طریقه های مختلف کمک کردن برای صحت روانی تان را می داند. بیشتر بخوانید تا بدانید که ایشان چطور می توانند کمک نمایند!

بیشتر معلومات بدست
بیاورید پلان مراقبت صحت
روانی

