



## خطوط تلفنی مشاوره‌ی رایگان

### خط ارتباط چندفرهنگی

با شخصی صحبت کنید اگر نگران هستید و یا اضطراب دارید.  
1300 079 020 📞

### Queensland Transcultural مرکز سلامت روان

برای مشاوره و پشتیبانی، با یک پزشک بالینی سلامت روان صحبت کنید.

(07) 3317 1234 📞

### -DV Connect

پشتیبانی تلفنی برای افرادی که خشونت خانگی و یا خانوادگی را تجربه می‌کنند.

1800 811 811 📞 (خط بانوان) DV Womensline

1800 600 636 📞 (خط آقایان) DV Mensline

### - Kids Helpline 25 5

مشاوره‌ی تلفنی و برخط برای جوانان سنین 5 تا 25 سال. (خط کودکان)

1800 551 800 📞

### خدمات متخصص

برنامه‌ی یاری‌رسانی به بازماندگان شکنجه و آسیب روحی کونینزلند به شماره‌ی -

به مشاوره‌ی مراجعه کنید که در تأثیر شکنجه و آسیب روحی تخصص دارد.

(07) 3391 6677 📞

### خدمات پشتیبانی از زنان مهاجر

پشتیبانی از زنان و کودکانی که خشونت خانوادگی و جنسی را

(07) 3846 3490 📞

## علایمی که باید به آن‌ها توجه کنید

گاهی همه‌ی ما با سلامت روانی دست و پنجه نرم می‌کنیم. درخواست کمک از پزشک عمومی (GP) هیچ عیبی ندارد.

برخی از نشانه‌های رایج که باید به آن‌ها توجه شود:

- در بیشتر مواقع، احساس ناراحتی و یا نگرانی می‌کنید
- به سادگی حواستان پرت می‌شود و خیلی زود آزرده خاطر می‌شوید
- با خانواده و دوستان صحبت نمی‌کنید
- از چیزهایی که معمولاً دوست داشتید، دیگر لذت نمی‌برید
- در وضعیت خواب شما تغییر ایجاد شده است
- احساس می‌کنید تفکر شفاف و تمرکز برای شما سخت شده است.
- از حد معمول بیشتر یا کمتر غذا می‌خورید
- همیشه تمایل به گریه کردن دارید
- به آسیب رساندن به خود و یا دیگران فکر می‌کنید.

## در وضعیت اضطرابی

اگر شما و یا آشنایان شما در یک وضعیت تهدید جانی هستید، با شماره‌ی سه صفر (000) تماس بگیرید یا به بخش اورژانس بیمارستان محل خود مراجعه کنید.

## پشتیبانی اضطرابی

اگر حال‌تان خوب نیست و یا می‌خواهید در اسرع وقت و به صورت رایگان با کسی صحبت کنید:

### - Lifeline

پشتیبانی در مواقع بحران و خدمات جلوگیری از خودکشی - تماس بگیرید.

13 11 44 📞

### - MH CALL 1300 642 255 به شماره‌ی

به افراد کمک می‌کند تا به خدمات سلامت روانی دسترسی داشته باشند.

1300 642 255 📞

### خدمات برگشت تماس خط کمک خودکشی (Suicide Helpline)

مشاوره تلفنی و آنلاین برای افرادی که تحت تأثیر خودکشی هستند.

1300 659 467 📞

# چگونه برای سلامت روانی درخواست کمک کنیم

هرکسی ممکن است با سلامت سلامت روانی روانی دست و پنجه نرم کند

## طرح مراقبت از سلامت روانی

پزشک سنا با او در مورد

در این طرح، سنا توانست برای دیدن یک روانشناس با تخفیف هزینه، یک معرفی نامه بگیرد. این افراد در سلامت روان تخصص دارند.

الان، حال سنا بهتر می‌شود و این بدان معنی است که خانواده‌ی او مراقبت‌های بهتری دریافت می‌کنند.

طرح مراقبت از سلامت روان برای افرادی است که با مشکلات سلامت روانی دست و پنجه نرم می‌کنند.

این طرح به شما کمک می‌کند تا حال‌تان بهتر شود و از شما و خانواده‌تان حمایت می‌کند.

اگر شما از این طرح را دارید، مدیکر به شما کمک می‌کند هزینه‌ی برخی جلسات خود با متخصص سلامت روان را پرداخت کند.



## پزشک شما چه کارهایی را می‌تواند انجام دهد

پزشک سنا در وقت ملاقات از او پرسید که آیا به مترجم شفاهی نیاز دارد. سنا پاسخ داد بله و آنها از طریق تلفن به یک مترجم شفاهی زنگ زدند. گفتگوی او با مترجم شفاهی محرمانه بود. این بدان معنی است که اطلاعات سنا کاملاً محرمانه حفظ خواهد شد.



**نکته:** شما می‌توانید در زمان ملاقات با پزشک خود درخواست صحبت با همان مترجم شفاهی را بدهید اما این موضوع به در دسترس بودن مترجم شفاهی نیز بستگی دارد.

سنا با کمک مترجم شفاهی به پزشک گفت که او احساس ناراحتی و نگرانی می‌کرده است. او تلاش می‌کند تا با زندگی در کشور جدید و مراقبت از خانواده سازگاری پیدا کند.

پزشک برای درک احساسات او وقت گذاشت و سنا نیز به چند پرسش دکتر جواب داد. این موضوع کمک کرد تا بهترین پشتیبانی برای او تعریف شود.

سنا در مورد صحبت کردن با پزشک احساس دلوایی می‌کرد اما به او گفتند که افراد زیادی این احساس را دارند و این اولین گام برای درخواست کمک است.



سنا دوست دارد که از خانواده‌اش مراقبت کند. اما اخیراً احساس ناراحتی و نگرانی بیش از پیش داشته است.



بعد از صحبت با دوستش، به سنا پیشنهاد شد که قرار ملاقاتی را با پزشک خود ترتیب دهد و در مورد سلامت روان خود با او صحبت کند.



**نکته:** پزشک شما راه‌های مختلفی برای کمک به سلامت روانی شما در نظر دارد. در مورد نحوه‌ی کمک پزشک خود در اینجا بیشتر بخوانید.

در مورد زیر اطلاعات بیشتری کسب کنید طرح مراقبت از سلامت روانی

