

Signes à surveiller

Nous sommes tous parfois confrontés à des problèmes de santé mentale. Il est normal de demander de l'aide à votre médecin généraliste.

Quelques signes courants à surveiller :

- Se sentir triste ou inquiet la plupart du temps
- Se sentir facilement confus et agacé
- Ne pas parler à sa famille et à ses amis
- Ne plus apprécier les choses que vous aviez l'habitude de faire
- Ressentir des changements au niveau de son sommeil
- Trouver difficile de penser nettement et de se concentrer
- Manger plus ou moins que d'habitude
- Avoir tout le temps envie de pleurer
- Penser à se faire du mal ou faire du mal aux autres.

En cas d'urgence

Si vous-même ou quelqu'un que vous connaissez se trouve dans une **situation de danger vitale**, composez le **triple zéro (000)** ou allez aux Urgences de votre hôpital le plus proche.

Assistance urgente

Si vous vous sentez mal et voulez parler à quelqu'un immédiatement et gratuitement :

Lifeline

Services d'assistance d'urgence et de prévention du suicide.

☎ 13 11 44

1300 MH CALL

Aide les personnes à accéder aux services publics de santé psychologique.

☎ 1300 642 255

Service de rappel de Suicide Helpline

Assistance téléphonique et en ligne pour les personnes touchées par le suicide.

☎ 1300 659 467

Lignes téléphoniques gratuites de conseil

Ligne Multicultural Connect

Parler à quelqu'un en cas d'inquiétude ou de stress.

☎ 1300 079 020

Queensland Transcultural Mental Health Centre

Parler à un spécialiste de la santé psychologique pour avoir des conseils et une assistance.

☎ (07) 3317 1234

DV Connect

Assistance téléphonique pour les personnes victimes de violence familiale ou domestique.

- **DV Womensline** ☎ 1800 811 811
- **DV Mensline** ☎ 1800 600 636

Kids Helpline

Conseils téléphoniques et en ligne pour les jeunes de 5 à 25 ans.

☎ 1800 551 800

Services spécialisés

Queensland Program of Assistance to Survivors of Torture and Trauma (QPASTT)

Consultez un conseiller spécialisé dans l'impact de la torture et des traumatismes.

☎ (07) 3391 6677

Immigrant Women's Support Service, Service d'assistance aux femmes immigrées

Assistance pour les femmes et les enfants victimes de violences sexuelles ou domestique.

☎ (07) 3846 3490



Comment recevoir de l'assistance pour votre santé psychologique

Tout le monde peut souffrir de problèmes psychologiques



Interpreter

Il est possible de demander gratuitement un interprète !



Queensland Government

L'histoire de Sana



Sana aime s'occuper de sa famille. Mais récemment, elle s'est sentie plus triste et inquiète que d'habitude.



Après avoir parlé avec une amie, il a été proposé que Sana prenne rendez-vous avec son généraliste pour parler de son équilibre psychologique.



Conseil : Votre généraliste dispose de plusieurs façons de vous aider au niveau de votre santé psychologique. Lisez pour savoir comment vous pouvez être aidé !

Ce que votre médecin généraliste peut faire

Lors du rendez-vous, le médecin a demandé si Sana souhaitait bénéficier d'un interprète gratuit. Elle a accepté et ils ont appelé l'interprète au téléphone. Sa conversation avec l'interprète était confidentielle. Cela signifie qu'ils ont gardé ses informations confidentielles.



Conseil : Vous pouvez demander le même interprète à chaque fois que vous vous rendez chez le médecin, mais cela dépend de la disponibilité de l'interprète.

Avec l'aide de l'interprète, Sana a expliqué au médecin pourquoi elle se sentait triste et inquiète. Elle a des difficultés à s'habituer à sa vie dans son nouveau pays tout en s'occupant de sa famille.

Le médecin a pris le temps pour comprendre ce qu'elle ressentait et elle a répondu à quelques questions. Cela a permis de trouver la meilleure assistance pour elle.

Sana s'est sentie nerveuse à l'idée de parler à son médecin généraliste, mais celui-ci lui a dit que de nombreuses personnes éprouvent ce genre de sentiments et que demander de l'aide est le premier pas pour se faire aider.



Découvrez plus d'informations sur les programmes de soins psychologiques

Programme de soins psychologiques

Le médecin de Sana lui a parlé d'un programme de santé psychologique.

Grâce à ce programme, elle a pu être orientée vers un psychologue à moindre coût. Ce sont des experts de la santé psychologique.

Elle est à présent en voie d'aller mieux, ce qui signifie que sa famille sera mieux traitée.

Un programme de santé psychologique est destiné aux personnes ayant des problèmes d'équilibre psychologique.

Il peut vous aider à vous sentir mieux pour vous prendre en charge, vous et votre famille.

Si vous bénéficiez de ce programme, Medicare vous aidera à payer certaines de vos séances avec un expert de la santé psychologique.



Interpreter

Il est possible de demander gratuitement un interprète !