

أعراض يجب الانتباه لها

- قد يعاني أي شخص منا في بعض الأحيان من مشاكل نفسية. ولا ضرر من أن نطلب المساعدة من طبيب الأسرة.
- من ضمن الأعراض الشائعة التي علينا الانتباه لها:
 - الإحساس بالحزن أو القلق معظم الوقت
 - الارتباك أو الشعور بالانزعاج بسهولة
 - عدم الرغبة في التحدث مع أهلنا وأصدقائنا
 - عدم الاستمتاع بما كنا نحب القيام به
 - تغييرات على أنماط النوم
 - صعوبة في التركيز والتفكير بوضوح
 - تناول طعام أكثر أو أقل من المعتاد
 - الرغبة في البكاء طوال الوقت
 - التفكير في إيذاء النفس أو إيذاء الآخرين.

في الحالات الطارئة

- إذا كنتم أنتم أو أحد معارفكم في وضع مهدد للحياة، اتصل على الرقم **(صفر - صفر - صفر)** أو توجه إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى.



دعم عاجل

- إذا لم تكونوا على ما يرام ورغبتم في التحدث مع أحد فوراً ومجاناً:
 - لايف لاين 13 11 44 - خدمات الدعم عند الأزمات ومنع محاولات الانتحار.
 - 1300 MH CALL على الرقم 1300 642 255 - المساعدة في الحصول على خدمات الصحة العقلية الحكومية.
 - خدمة معاودة الاتصال بخط مساعدة المفكرين في الانتحار 1300 659 467 - إرشاد هاتفي وعلى الإنترنت للمتأثرين بالانتحار.

أرقام هواتف خدمات النصح المجانية

- خط التواصل متعدد الثقافات 1300 079 020 - تحدثوا معهم إذا شعرت بالقلق أو التوتر.
- مركز كوينزلاند للصحة العقلية عبر الثقافات 07 3317 1234 - التحدث مع متخصص في الصحة العقلية لنيل الدعم والنصح.
- DV Connect - دعم هاتفي لمن يعانون من العنف العائلي أو المنزلي.
- DV Womensline 1800 811 811 (للنساء)
- DV Mensline 1800 600 636 (للرجال)
- خط مساعدة الأطفال 1800 551 800 - إرشاد هاتفي وعلى الإنترنت للأشخاص ما بين سن 5 و 25 عاماً.

خدمات متخصصة

- برنامج كوينزلاند لمساعدة الناجين من التعذيب والصددمات (QPAST) 07 3391 6677 - مراجعة مرشد متخصص في مساعدة من تعرضوا للتعذيب أو الصدمات النفسية.
- خدمة دعم المهاجرات 07 3846 3490 - دعم النساء والأطفال المعرضين للعنف المنزلي أو الجنسي

يمكنكم طلب مترجم فوري
مجانياً!



Interpreter

كيفية الحصول على المساعدة بشأن صحتكم النفسية

قد يعاني أي منا من مشكلات
في صحتنا النفسية





تحب سناء الاعتناء بأسرتها جدًا، إلا أنها في الآونة الأخيرة بدأت تشعر بالحزن والقلق أكثر من المعتاد.



وقد تبادلت الحديث مع صديقة لها اقترحت عليها أن تحجز موعدًا مع طبيبها للتحدث معه بشأن صحتها النفسية.

نصيحة: بوسع طبيب الأسرة أن يساعدكم بطرق مختلفة على الاعتناء بصحتكم النفسية. استمروا في القراءة لمعرفة طرق المساعدة تلك.

ما يمكن أن يقوم به طبيب الأسرة

أثناء المقابلة سأل الطبيب سناء إن كانت ترغب في وجود مترجم (ة) فوري، فردت بالإيجاب واتصلا بالمترجم (ة) هاتفياً. كانت المحادثة مع المترجم (ة) الفوري تتسم بالخصوصية، أي أن الحفاظ على سرية معلوماتها كان من واجبات المترجم (ة).

نصيحة: يمكنكم طلب نفس المترجم (ة) في كل مرة تراجعون فيها الطبيب، ولو أن الأمر يتوقف أيضاً على تواجد ذلك المترجم (ة) حينها.

تمكنت سناء بمساعدة المترجم (ة) من أخبار الطبيب عن سبب شعورها بالحزن والقلق. فهي تجد صعوبة في التكيف مع الحياة في موطنها الجديد في نفس الوقت الذي تعتني فيه بأسرتها.

قضى الطبيب بعض الوقت معها حتى يفهم مشاعرها وكان عليها الرد على بعض الأسئلة، مما ساعده على تدبير أفضل السبل لدعمها.

خطة رعاية الصحة النفسية

تحدث طبيب سناء معها عن خطة رعاية الصحة النفسية.

واستطاعت من خلال هذه الخطة الحصول على إحالة إلى عالم نفس برسوم مخفضة. وهؤلاء الأشخاص أخصائيون في الطب النفسي.

ويمكنها الآن التحسن مما يعنى أنها ستعتني بشكل أفضل بأسرتها.

خطت رعاية الصحة النفسية مخصصة لمن يعانون من مشاكل في الصحة النفسية.

وقد تساعدكم على التحسن حتى تستطيعوا دعم أنفسكم وأسرتكم بشكل أفضل.

ولدى حصولكم على هذه الخطة ستساعدكم ميديكير على تسديد رسوم بعض من الجلسات التي تحضرونها مع أخصائي الصحة النفسية.



يمكنكم طلب مترجم فوري مجاناً!



Interpreter



More information
on mental health
care plan

