

الحصول على المساعدة بشأن صحتك النفسية

المشاعر هي عواطفك.

وهي يمكن أن تكون مشاعر جيدة أو سيئة.



المشاعر الجيدة هي

- السعادة
- الفرح
- الحماس



المشاعر السيئة هي

- الشعور بالانزعاج
- الإحباط
- الحزن
- القلق
- الغضب



إذا كنت تشعر بشيء غير طبيعي يمكنك التحدث إلى

- أفراد عائلتك
- أصدقائك
- عامل في مجال الإعاقة
- طبيبك



الصحة النفسية معناها كيف تفكر وكيف تشعر.



مشكلة الصحة النفسية هي عندما يبدأ شعورك بإزعاجك.



يمكن أن تكون مشكلة الصحة النفسية أيضاً عندما لا تشعر
بأنك مسيطر على مشاعرك.

إذا كنت تعتقد أن لديك مشكلة في الصحة النفسية، عليك
التحدث إلى طبيبك.



المرض النفسي هو عندما تجعلك مشاعرك وأفكارك تجد صعوبة في التأقلم.



إذا كان لديك مرض نفسي، عليك التحدث إلى طبيبك أو أحد العاملين في مجال الصحة النفسية.

العاملون في مجال الصحة النفسية هم أشخاص يعملون معك بشأن صحتك النفسية.

المرض النفسي السيئ هو عندما تعني مشاعرك وأفكارك أنه لا يمكنك التأقلم على الإطلاق.



إذا كنت تعاني من مرض نفسي سيئ، يجب عليك التحدث إلى أحد العاملين في مجال الصحة النفسية.



عليك الذهاب إلى قسم الطوارئ في المستشفى إذا كنت

- تشعر بتوعك شديد
- تعتقد أنك قد تؤذي نفسك أو تؤذي شخصاً آخر
- تريد أن تموت



إذا كنت بحاجة إلى مساعدة بخصوص صحتك النفسية، يمكنك الاتصال بـ



خدمات الطوارئ 000



خط الحياة 14 11 13



خط الصحة النفسية بنيو ساوث ويلز 1800 011 511



Beyond blue 1300 22 4636



خدمة معاودة الاتصال بشأن الانتحار 1300 659 467



يمكنك الحصول على مساعدة بلغتك.

يمكنك إخبار الخدمة أنك بحاجة إلى مترجم شفهي.



يمكن أن يساعدك المترجم الشفهي في التحدث مع شخص يتحدث لغة مختلفة معك.

يمكنك أيضًا الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS).

وهم يستطيعون الإعداد لمترجم شفهي.



الرقم هناك هو **131 450**.

ومعظم خدماتهم مجانية.

معلومات سهلة القراءة عن خدمات الصحة العقلية العامة في نيو ساوث ويلز

الحصول على المساعدة بشأن صحتك النفسية

المؤلفون

Claire Eagleson¹, Bronwyn Newman¹, Janelle Weise¹

Julian Trollor¹ و Karen Fisher²,

1 قسم الطب النفسي العصبي للإعاقة التنموية، تخصص الطب النفسي والصحة النفسية، كلية

الطب والصحة، جامعة نيو ساوث ويلز سيدني

2 مركز أبحاث السياسات الاجتماعية، كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة نيو ساوث

ويلز سيدني

نشرة المعلومات هذه جزء من سلسلة موارد سهلة القراءة تشرح

- كيف يمكن للناس الوصول إلى خدمات الصحة النفسية العامة في نيو ساوث ويلز و
- ما يمكن أن يتوقعونه.

© قسم الطب النفسي العصبي للإعاقة التنموية، تخصص الطب النفسي والصحة النفسية،

جامعة نيو ساوث ويلز سيدني 23.01.31 الإصدار 1

لا يمكن إجراء أي تغييرات بدون موافقة مؤلّفي النشرة.

إعدادها بواسطة 3DN ومركز أبحاث السياسة الاجتماعية في جامعة نيو ساوث ويلز بسيدني، بدعم من
وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز.

Proudly funded by