

أسئلة يمكنك طرحها عندما تذهب إلى المستشفى بخصوص صحتك النفسية

الصحة النفسية معناها كيف تفكر وكيف تشعر.

هذه أسئلة قد ترغب في طرحها إذا ذهبت إلى المستشفى.

تحتوي النشرة أيضًا على عبارات يمكنك قولها للعاملين في مجال الصحة النفسية.

العاملون في مجال الصحة النفسية هم أشخاص يعملون لمساعدتك بخصوص صحتك النفسية.

لا تحتوي هذه النشرة على إجابات لأسئلتك.

سيقدم لك العاملون في مجال الصحة النفسية الإجابات.

ليس عليك أن تسأل كل هذه الأسئلة.

يمكنك طرح أي أسئلة عندما يناسبك ذلك.



فيما يلي بعض الأسئلة التي يمكنك طرحها

أسئلة عن بقائك في المستشفى

- أين أنا؟
- لماذا انا هنا؟
- هل يجب أن أكون هنا؟
- إلى متى سأبقى هنا؟
- من الذي يقرر كم من الوقت سأبقى في المستشفى؟
- كيف أتحدث معهم؟
- هل يجب علي أن أدفع لأكون هنا؟



يمكنك أن تقول

من فضلكم أحضروا طبيباً يعرف عن الأشخاص ذوي الإعاقة
الذهنية



• كيف يمكنني التحدث إلى

- عائلتي

- أصدقائي

- مقدّمي الدعم لي

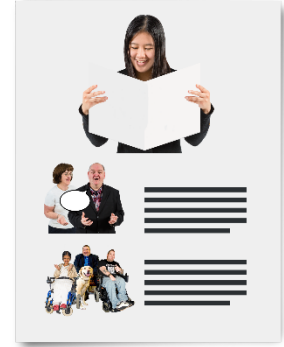
• هل يمكنهم زيارتي؟



يمكنك أن تقول

• سأحتاج إلى معلومات في صيغة سهلة القراءة

• قد أحتاج إلى بعض الدعم لقراءتها



يمكنك أن تقول

• قد أحتاج إلى مساعدة لملء الاستمارات



أسئلة عن الأمور التي تحصل في المستشفى

- ماذا سأفعل في المستشفى خلال النهار؟
- ماذا سيحدث في المستشفى في الليل؟



أسئلة عن العلاج

العلاجات هي الأشياء التي يمكن أن تساعدك على الشعور
بالتحسن.



- ما هي العلاجات التي يمكن أن تساعدني على الشعور
بالتحسن؟
- هل يمكنني اختيار العلاج الذي أريده؟
- من الذي يمكنني أن أسأله عن علاجي؟
- هل ستؤذي؟

أسئلة عن الأدوية

يُطلق على الأدوية أحياناً اسم عقاقير.



يمكن أن تكون الأدوية على شكل

- قرص
- حبة
- شراب
- إبرة

يخبر الأطباء الأشخاص بالأدوية التي يجب استخدامها
لتحسين الحالة.

الأدوية هي من أنواع العلاج.

يمكن لبعض الأدوية أن تسبب لك آثاراً جانبية.

يمكن أن تجعلك الآثار الجانبية تشعر بأنك مريض.



من الجيد طرح الأسئلة إذا كنت لا تفهم ما هي الأدوية.



- هل يجب علي أخذ الأدوية؟
- هل للأدوية أي آثار جانبية؟
- كيف ستجعلني الأدوية أشعر؟

أسئلة عن الأشياء الشخصية

- كيف يمكنني إحضار ملابسي وأشياء أخرى من المنزل؟
- ما هي الأشياء التي لا يسمح لي بإحضارها إلى المستشفى؟



أسئلة عن الذهاب إلى المنزل

- متى يمكنني العودة إلى المنزل؟
- ماذا يحدث قبل أن أعود إلى المنزل؟
- كيف سأحصل على المساعدة عندما أعود إلى المنزل؟



أسئلة عن من يمكنني التحدث إليه إذا شعرت بأنني لست على ما يُرام

• مع من يمكنني التحدث إذا شعرت بأنني لست على ما يُرام؟

• مع من يمكنني التحدث إذا قال لي أحدهم أشياء سيئة؟

• ماذا أفعل إذا قام شخص بإيذائي؟

كيف يمكنني تقديم شكوى؟

الشكوى هي عندما تخبر شخصًا أنك غير راضٍ عن شيء ما.

يمكنك الحصول على المساعدة بلغتك.

يمكنك إخبار الخدمة أنك بحاجة إلى مترجم شفهي.

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



يمكنك أيضاً الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية
(TIS).

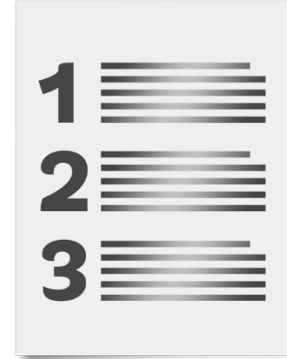
يمكنهم الإعداد لمترجم شفهي.

رقم الهاتف هناك هو **131 450**.

معظم خدماتهم لا تكلف مالياً.

للاطلاع على قائمة بما تعنيه بعض الكلمات في نشرة
المعلومات هذه، توجّه إلى

https://www.3dn.unsw.edu.au/sites/default/files/documents/3DN_Wordlist_ERv1_Arabic.pdf



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

أسئلة يمكنك طرحها عندما تذهب إلى المستشفى بخصوص 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 مؤلّي 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