

الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتي بشأن صحتي النفسية

الصحة النفسية معناها كيف تفكر وكيف تشعر.

تحدث مشكلة الصحة النفسية عندما تبدأ المشاعر في مضايقتك.



يمكن أن تحدث مشكلة الصحة النفسية أيضاً عندما لا تشعر بالسيطرة على مشاعرك.

للمزيد من المعلومات، راجع

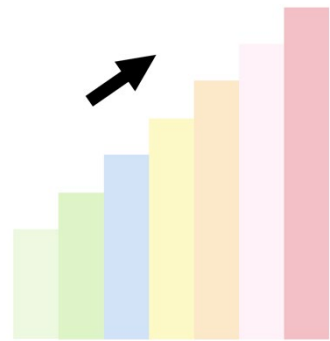
<https://cid.org.au/resource/mental-health-guide/>

أو ابحث في دليل الصحة النفسية لدى مجلس الإعاقة النفسية (CID) في الإنترنت على جهازك.

هناك طرق مختلفة لمساعدتك على التمتع بصحة نفسية جيدة.

هذه تسمى مستويات الرعاية.

أنت الذي تختار مستوى الرعاية بناءً على ما تشعر به وتفكر فيه.



المستوى 1 الاعتناء بنفسك

يمكنك القيام بأشياء لمساعدة صحتك النفسية.



لدى مجلس الإعاقة الذهنية مورد ممتاز لهذا الغرض.



ويمكن العثور عليه هنا

<https://cid.org.au/wp-content/uploads/2019/07/Tips-to-help-mental-health.pdf>

أو

ابحث عن نصائح مجلس الإعاقة النفسية للمساعدة في الصحة النفسية في متصفح الإنترنت على جهازك.

لدى Black Dog Institute (مؤسسة الكلب الأسود) برنامج يسمى Healthy Minds (الأدمغة الصحية) والذي يمكن أن يساعد في صحتك النفسية.



healthymind.org.au

المستوى 2 التحدّث مع أشخاص تثق بهم

الشخص الذي تثق به يمكن أن يكون

- أحد أفراد عائلتك
- أحد أصدقائك
- أحد العاملين معك في مجال الإعاقة
- شخصًا آخر قريبًا منك



يمكنك إخبار شخص تثق به إذا كنت تشعر بأمر غير معتاد.



إذا أخبرت الناس كيف تشعر فإنهم يستطيعون

- الإصغاء لك
- إعطاءك النصيح
- مساعدتك لتغيير الأمور التي تخلق لديك شعورًا غير جيد



المستوى 3 الذهاب إلى طبيب عام

طبيبك العام هو طبيبك المعتاد.



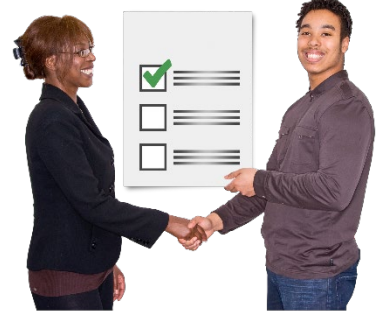
وهو يُعرف أيضًا باسم GP (طبيب عام).

يمكنك رؤية طبيبك العام إذا كان شعورك مختلفًا عن المعتاد.

وهو أول عامل صحي تتحدث إليه عن الصحة النفسية.

إذا كانت لديك مشكلة في الصحة النفسية يمكنه

- إعطاءك معلومات عن الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدة صحتك النفسية
- إخبارك بالطرق التي يمكن لعائلتك وأصدقائك من خلالها مساعدتك على الشعور بالتحسن
- إخبارك بالدواء الذي يجب استخدامه
- مساعدتك في العثور على عاملين في مجال الصحة النفسية يمكنهم مساعدتك



العاملون في مجال الصحة النفسية هم أشخاص يعملون

لمساعدتك في صحتك النفسية.

المستوى 4 الذهاب إلى إحدى خدمات الصحة النفسية المجتمعية

خدمات الصحة النفسية المجتمعية مخصصة للأشخاص الذين لديهم مرض نفسي.

المرض النفسي هو عندما تجعل مشاعرك وأفكارك من الصعب عليك أن تتأقلم.



يمكن لخدمات الصحة النفسية المجتمعية

- مساعدتك عندما يكون طبيبك غير قادر على
- مساعدتك على الشعور بالتحسن
- مساعدتك على التحدث عن مشاعرك
- إعطاءك الدواء



المستوى 5 الحصول على مساعدة بشأن الصحة النفسية في مستشفى

توجد بعض خدمات الصحة النفسية في أجنحة المستشفى.

إذا كنت مريضاً جداً نفسياً، فقد تضطر إلى البقاء في المستشفى.



يمكن للعاملين في مجال الصحة النفسية في المستشفى

- مساعدتك على التحدث عما تشعر به
- مساعدتك على التحدث في مجموعة حول ما تشعر به
- إعطاءك الدواء والتأكد من أنه يساعدك



عندما تشعر بتحسّن يمكنك العودة إلى المنزل من المستشفى.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة عند العودة إلى المنزل، يمكن للمستشفى اتخاذ ما يلزم لذلك.



المستوى 6 الذهاب إلى خدمة صحة نفسية خاصة للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية

هذه الخدمات الخاصة جيدة في مساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية الذين يعانون من مرض نفسي.

العاملون في مجال الصحة النفسية هم خبراء في الإعاقة الذهنية.



يمكن لطبيبك العام أو أخصائي الصحة النفسية طلب خدمة الصحة النفسية المتخصصة لمساعدتك.

يمكن أن تكون خدمات الصحة النفسية المتخصصة في مستشفى أو في المجتمع.

يمكن لخدمات الصحة النفسية المتخصصة

- مساعدة طبيبك أو أخصائي الصحة النفسية على تحديد ما يمكنه فعله لمساعدتك على أن تشعر بالتحسن
- مساعدتك على الحديث عن مشاعرك
- إعطاءك الدواء



المستوى 7 الذهاب إلى إحدى خدمات الصحة النفسية للحالات الطارئة

توجد خدمات الصحة النفسية للحالات الطارئة في قسم الطوارئ في المستشفى.



تسمى أقسام الطوارئ أحياناً ED.

يمكن أن تساعدك أقسام الطوارئ إذا كنت

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



يمكنك الذهاب إلى قسم الطوارئ بدون موعد.

يمكن للشرطة أو خدمة الإسعاف أيضاً أن تأخذك إلى قسم الطوارئ.



يمكنك الحصول على المساعدة بلغتك.

يمكنك إخبار الخدمة أنك بحاجة إلى مترجم شفهي.

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



يمكنك أيضاً الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية
(TIS).

يمكنهم الإعداد لمترجم شفهي.

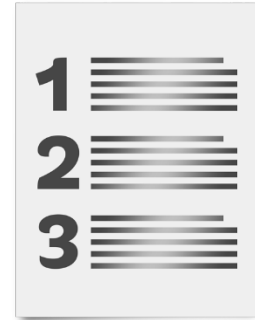
رقم الهاتف هناك هو **131 450**.

معظم خدماتهم مجانية.



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

الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتي بشأن صحتي 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 مؤلفي 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