

صحتي صوتي

الخطة الأولية من أجل الصحة

تعمل شبكة شمال غرب ملبورن للصحة الأولوية (NWMPHN) بالتعاون مع مجتمعنا لتطوير الخطة الأولية من أجل الصحة العقلية المتكاملة والحد من تناول المشروبات الكحولية وتعاطي المخدرات والانتحار في منطقتنا.

سوف تتناول هذه الخطة ما ينبغي وما لا ينبغي فعله فيما يتعلق بأمور الصحة العقلية والحد من تناول المشروبات الكحولية وغيرها من المواد المخدرة ومواجهة الانتحار في منطقتنا، وتسليط الضوء على فرص تحسين خدمات الصحة العقلية ومستويات الوصول إليها.

لقد أجرينا مجموعة من الورش والمقابلات والدراسات الاستقصائية ومجموعات المناقشة مع أشخاص يعيشون في منطقتنا للتعرف على ما لديهم من أفكار ومعتقدات بشأن نظام الصحة العقلية.

وتضمنت بعض القضايا الأساسية التي طُرحت علينا ما يلي:

- من الصعب معرفة التوقيت المناسب الذي يمكنك فيه طلب الحصول على المساعدة وأين تذهب للحصول على تلك المساعدة
 - إن الممارس العام هو أول المحطات المهمة في الحصول على الرعاية الصحية
 - بعد زيارة الممارس العام، يكون المرضى في حاجة إلى فهم الخطوات التالية
 - ثمة بعض الخيارات القليلة التي يمكنك اتخاذها ما لم تكن تعاني أزمة صحية أو كنت في حاجة إلى دعم من أخصائي
 - عند الحصول على الخدمات لا يشعر المرضى في الغالب أنه يُبصت إليهم أو يُفهم ما يساورهم من مشاعر الخوف حتى إنهم لا يشعرون بالأمن
- ساهمت غابرييلا، إحدى المقيمات المحليات، في تطوير الخطة وإعدادها. وقالت إنها تود أن يعرف الناس أنه ليس من العيب أن يتحدثوا عن أمراضهم العقلية وألا يستسلموا للإحباط الذي يساورهم في كثير من الأحيان.

وأضافت: "إني أرى أنه ينبغي إنفاق الأموال من أجل إقامة المناطق الخضراء، حيث يمكن للأشخاص وأفراد المجتمع أن يلتقوا" أو كما جاء على لسان غابرييلا. "ليس هناك أشجار بما يكفي. ليس هناك مساحات كافية للأشخاص من أجل التواصل مع الطبيعة وتخفيف ما لديهم من ضغوط. وأعتقد أنه لا سبيل لنا إلى السلام النفسي إلا من خلال الاستمتاع بالطبيعة".

وبدورها تواصل شبكة شمال غرب ملبورن للصحة الأولوية (NWMPHN) إعداد الخطة الأولية في خلال هذه الفترة التي تشهد تفشي جائحة (COVID-19) وذلك باستخدام المشاركات عن بُعد وعبر الإنترنت من أجل الحفاظ على المشاركة المجتمعية. كما أن الدروس التي استخلصناها بشأن قضايا الصحة العقلية إبان هذه الفترة تشكل أيضًا المحاور التي سوف تشملها الخطة النهائية.

لمزيد من المعلومات يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني:
blueprintforhealth.org.au



"I'd continue to demystify mental illness, and to let people know that it's okay to feel down, and that everybody does."

— Gabrielle



سُبُل الدعم في ظل تفشي فيروس (COVID-19)

يمكنك الاطلاع دائمًا على آخر المعلومات الموثوقة بشأن فيروس (COVID-19) وخدمات الدعم وذلك على:

- الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية لولاية فيكتوريا:
dhhs.vic.gov.au/coronavirus

health.gov.au

- كما يتضمن مركز (COVID-19) التابع لشبكة شمال غرب ملبورن للصحة الأولية قسمًا خاصًا بالمصادر المتاحة للمرضى:
nwmpnh.org.au/covid-resources

ولا تنس أنه لا يزال في مقدورك زيارة الطبيب الممارس العام الذي تتلقى العلاج على يديه وذلك أثناء فترة تفشي فيروس (COVID-19) هذه.

للحصول على معلومات بشأن (COVID-19) بلغات أخرى، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني dhhs.vic.gov.au



لقد أقتت جائحة (COVID-19) بظلالها على مُجتمعنا فأذاقته قدرًا لا بأس به من الضغوط والقلق والصعوبات. فإذا كنت في حاجة إلى الدعم والمساعدة بشأن أي من أمور الصحة العقلية خلال هذه الأوقات العصيبة، فإن سبل الدعم متوفرة.

- خدمات "CAREinMIND" للدعم الصحي توفر هذه الخدمات استشارات على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع (٧/٢٤) عبر الهاتف والإنترنت وذلك لهؤلاء الأشخاص الذين يعيشون ضمن نطاق شبكة شمال غرب ملبورن للصحة الأولية (NWMPHN) أو يعملون أو يدرسون بها.

لقد حصلت منظمة Beyond Blue على تمويل من أجل إنشاء خط دعم متخصص في أمور الوقاية من فيروس كورونا.

- يتضمن موقع Head to Health أقسامًا وموارد دعم متخصصة بشأن فيروس (COVID-19).



مصدر الصورة من حملة "يمكنك زيارة الطبيب الممارس العام الذي تتلقى العلاج على يديه".

احم نفسك من فيروس (COVID-19) والإنفلونزا

هل هناك أي شيء آخر يمكنك القيام به لحماية نفسك؟

حتى يومنا هذا، ليس هناك أي مصل للوقاية من فيروس (COVID-19) بالرغم من وجود مصل للوقاية من الإنفلونزا. ويُعد تناول مصل الوقاية من الإنفلونزا من الأمور المهمة في هذا العام؛ ذلك أن الإصابة بالإنفلونزا في ظل الإصابة بفيروس (COVID-19) قد تكون خطيرة جدًا.

ينبغي الاتصال بالطبيب أو الصيدلي لسؤاله عن كيفية حصولك أنت وأفراد عائلتك على مصل الوقاية من الإنفلونزا.

- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.
- نظف الأسطح وطهرها مثل الطاوات، والمكاتب ومقابض الأبواب.
- نظف الأشياء وطهرها مثل الهواتف المحمولة والمفاتيح وحافظات النقود وطاقات تصاريح العمل.
- ينبغي زيادة كمية الهواء النقي في مكان وجودك عن طريق فتح الشبابيك أو ضبط مكيف الهواء.

تُعد النظافة الشخصية الجيدة أفضل طرق الوقاية لحمايتنا والآخرين من الأمراض.

- لاهتمام بنظافتك الشخصية:
- غطّ أنفك وفمك بذرّاعك أو بمنديل عند السعال أو العطس.
- ألقِ المناديل المستخدمة مباشرةً في سلة المهملات.
- اغسل يديك دائمًا بالماء والصابون.
- استخدم مطهرات اليدين التي يدخل في تركيبها الكحول.

Head to Health

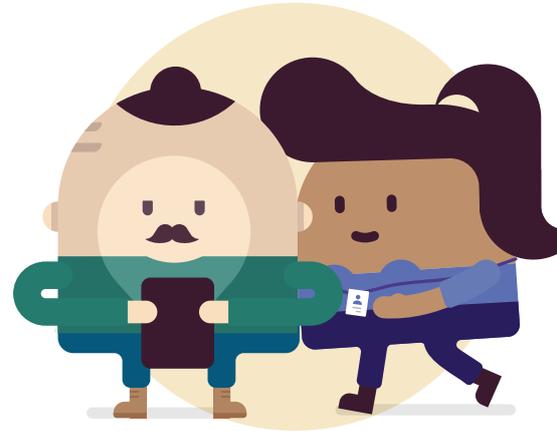
إذا كنت تحاول تعزيز مستويات الرفاهية والصحة لديك أو كنت تبحث عن معلومات عن أحد الأشياء التي تُورّق وتقصّ مَضْبَعَه- فإن موقع "Head to Health" هو أفضل محطة يمكنك البدء بها.

تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني headtohealth.gov.au

للحصول على المعلومات بلغاتٍ أخرى، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني مركز الصحة النفسية المتعدد الثقافات أو المركز المتعدد الثقافات للصحة النفسية

إن "Head to Health" هو موقع إلكتروني يمكنه مساعدك في الحصول على الخدمات الرقمية للصحة العقلية وذلك من قِبَل مجموعة من أكثر مؤسسات الرعاية الصحية موثوقيةً في أستراليا.

وهذا الموقع ترعاه وزارة الصحة الأسترالية حيث يجمع بين صفحاته مجموعة من تطبيقات وبرامج الإنترنت وكذلك المنتديات المباشرة عبر الإنترنت والخدمات التي تُقدم عبر الهاتف بالإضافة إلى قدرٍ لا بأس به من مصادر المعلومات.



حقوق ملكية الصورة تعود إلى موقع Head to Health

وصفة لفائف التورتيللا المحمصة

المقادير

- ٤ قطع صغيرة من التورتيللا
- علبة ٣٠٠ جرام من خليط من أربع أنواع من الفول دون ملح مضاف بعد نعهه وشطفه.
- ملعقة (١) من صلصة الفلفل الحار
- ثمرة (١) أفوكادو صغيرة مُقسّمة ومقطعة إلى شرائح

مصدر الوصفة livelighter.com.au

الطريقة

- اخلط الفول وصلصة الفلفل الحار معًا
- حضر السندوتشات من التورتيللا والفول وشرائح الأفوكادو.
- ضعها في طاسة قلي مقاومة للاتصاق حتى يتحول لونها إلى اللون البني.
- من أجل تسويتها، ضع الطبقة في الأعلى واضغط عليها باستخدام علية كبيرة.
- عندما يتحول لونها إلى البني ويصبح مقرمشًا، أنزلها من على الموقد.

حقوق ملكية الصورة تعود إلى موقع Livelighter



nwmpnh.org.au

صحتي صوتي هي نشرة إخبارية تصدر عن شبكة شمال غرب ملبورن للصحة الأولية وهي مؤسسة غير ربحية هدفها تحسين الرعاية الصحية في المجتمعات المحلية. للاشتراك في هذه النشرة الإخبارية يُرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني myvoice@nwmpnh.org.au أو الاتصال على هاتف رقم (٠٣) ٩٣٤٧ ١١٨٨.

مايو ٢٠٢٠ - ٢٠٢٠