

My Health My Voice (صحتي صوتي)

انضم إلى PEOPLE BANK، وشارك في تحسين الصحة في منطقتنا، أو اشترك في My Health My Voice (صحتي صوتي) لتتلقى نشراتنا الإخبارية ربع السنوية، ويمكنك كذلك زيارة موقعنا على الإنترنت nwmpnhn.org.au/working-with-our-community

العناية بصحتك الذهنية

ليس هناك شك في أن عام 2020 كان عامًا غير مسبق، تعرضنا فيه لاختبار مرونتنا وتحدي مفاهيمنا لما هو طبيعي.

حتى مع تخفيف القيود التي فرضها علينا فيروس كوفيد، قد تكون نهاية العام والعطلات وعيد الميلاد مرهقة وموترة لكثير من الناس. ونحن بحاجة إلى رعاية أنفسنا والعناية بالآخرين.

العناية بصحتنا الذهنية وعافيتنا أمر مهم. لأن هذا يؤثر على طريقة تفكيرنا، ومشاعرنا، وسلوكنا. كما أنه يؤثر على قدرتنا على التعامل مع التوتر، والتغلب على التحديات، وبناء العلاقات، والتعافي من عواقب الحياة ومتاعبها.

لكن الأمر الجيد يكمن في توفر الكثير من الدعم المتاح للمساعدة في الحفاظ على صحتك الذهنية وعافيتك. إن التحدث إلى طبيبك العام يعد دائمًا نقطة بداية جيدة للبحث عن المساعدة عند حاجتك إليها.

يعد الدليل الجديد "العناية بصحتك الذهنية وعافيتك" والخدمات المحلية وقائمة الدعم عبر الإنترنت طريقة أخرى تتيح لك العثور على المساعدة، لنفسك أو لغيرك ممن تهتم بأمرهم.

وقد جمعت هذه الخدمات لتسهيل العثور على ما يلي احتياجاتك، بما يتضمن الخدمات المتاحة لكافة الناس (بغض النظر عن العمر أو الظروف) والعائلات والشباب والرجال ومجتمع الميم والسكان الأصليين في أستراليا وجزر مضيق توريس والمهاجرين واللاجئين وطالبي اللجوء ومقدمي الرعاية.

وُضع هذا المصدر بعد الإنصات إلى تعليقات مجتمعنا ومن خلال التجارب المستندة إلى المكان ومن مشاورات التخطيط الإقليمي والملاحظات الواردة إلى اللجنة الملكية في نظام الصحة العقلية في فيكتوريا. وتضمنت

المشاورات المجتمعية الإضافية آراء الأطباء المختصين بالطب العام، والموظفين مزدوجي الثقافة، والمقابلات التي أجريت مع العديد من أعضاء People Bank. لذا نعرب عن شكرنا لكل من ساهم في هذا العمل. (تفضلوا بزيارة موقعنا على الإنترنت للاطلاع على المزيد من فرص People Bank).

نزل دليل العناية بصحتك الذهنية وشاركه مع مجتمعك.

للعثور على الخدمات المحلية والدعم الذي يلائم حالتك، يمكنك التوجه إلى موقع الإنترنت nwmpnhn.org.au/mymentalhealth

أو التواصل مع HeadtoHelp لتجد من يساعدك في العثور على الدعم الذي يناسبك.

احصل على
المساعدة
التي تناسبك

بم تشعر؟

هل تشعر أنك لست على ما يرام منذ مدة طويلة؟ اتصل بنا على الرقم 1800 595 212، وتواصل مع HeadtoHelp

اتصل بالرقم 1800 595 212 أو تواصل معنا
من خلال الرابط headtohelp.org.au

8:30 ص - 5 م،

الاثنين - الجمعة (باستثناء العطلات الرسمية).
يُرجى ملاحظة أن هذه الخدمة ليست مخصصة للأزمات.

Headtohelp يقدم الدعم للجميع على اختلاف
أعمارهم. كما أن الخدمة لديها 15 مركزًا في مختلف
أنحاء فيكتوريا، أنشأتها شبكات الصحة الأولية الست
في فيكتوريا.

يمكنك دعم وترويج هذه الخدمة من خلال استخدام
الهاشتاج #SharetheBear أو من خلال الصفحات
HeadtoHelp على فيسبوك أو HeadtoHelp
على أنستغرام.

إذا كنت تعاني من اضطراب صحتك الذهنية بسبب الوباء الحالي، فتواصل مع HeadtoHelp الآن.

كلما أسرعت في مناقشة صحتك الذهنية،
ستتلقى المساعدة والدعم اللذين تحتاج إليهما
بشكل أسرع، لمساعدتك على المضي قدمًا
والشعور بالقوة.

سيتلقى أحد المتخصصين المدربين مكالمتك
ويقدم لك المشورة، وسيوصلك بأحد مراكز
HeadtoHelp المجانية إن كنت بحاجة لذلك،
أو يساعدك في العثور على الدعم الذي يناسب
احتياجاتك.



HeadtoHelp

الصورة من إنتاج Icon Agency لحملة HeadtoHelp المجتمعية.



نقدم الدعم لحالات مشاكل المخدرات والخمر

خدمات MYAF و MYSUPPORT Medical
آمنة ثقافيًا. ولديهم موظفون ثنائيو اللغة
لمساعدتهم في دعم مجتمعهم المتنوع.
ولا تزال MYAF تقدم خدماتها على الرغم من
تحديات وباء كوفيد-19.

للتحدث إلى أحد الموظفين الودودين ثنائيي
اللغة، اتصل على الرقم 03 9078 3840،
أو للتواصل مع خدمات MYSUPPORT
Medical اتصل على الرقم 03 8376 0794.

يقدم برنامج Muslim Youth, Adult and Family (MYAF)
دعمًا مجانيًا لكل من يعاني
من مشكلات المخدرات أو الخمر من قاطني
منطقة شمال غرب ملبورن. يشمل الدعم
برامج إرشادية وتثقيفية للأفراد والأسر.

خدمة MYSUPPORT Medical الطبية
للدعم هي خدمة ممارسة عام (طبيب)
جديدة تركز على تحديات الصحة الذهنية
وتحديات إدمان المخدرات والخمر.

سجل في START - لتتلقى تدريبًا مجانيًا على الوقاية من الانتحار

توفر شبكة North Western Melbourne Primary Health Network
مجانًا تدريبًا مجانيًا للأشخاص في منطقة شمال وغرب ووسط
ملبورن.

سجل في برنامج START التدريبي مجانًا من
خلال زيارة موقع nwmpnhn.org.au/start

LivingWorks START هو برنامج تدريبي
عبر الإنترنت مدته 90 دقيقة يزود الحاضرين
بالمهارات اللازمة للتعرف على الأفكار
الانتحارية لدى الأشخاص والاستجابة لها
للحفاظ على سلامتهم.

التدريب مناسب لأفراد المجتمع والمهنيين
الصحيين والعاملين في مجال الرعاية الصحية
الأولية.



It STARTs by looking out
for your mates...

LIVINGWORKS
Start

phn
North Western
Melbourne
Primary Health Network

الصورة هدية من headspace



الطريقة

1. ضع الثلج الفراولة والأناناس والعصائر والنعناع
في دورق الخلاط، واخبطها حتى تحصل على
خليط متجانس.
2. اقسام الثلج المجروش الإضافي بين كأسين،
وصب عليه العصير.
3. يُزيّنه بأوراق النعناع وقدمه على الفور.

مصدر الوصفة موقع livelighter.com.au

الصورة هدية من Livelighter

وصفة فرايبه البايين بيرى

المكونات

- كوبان من مكعبات الثلج
- 2/1 طبق فراولة مقشرة - 250 جرام
- 2/1 كوب من شرائح الأناناس المثلج في عصير
طبيعي، بدون تصفيته
- 2/1 كوب من عصير التفاح والتوت البري بدون
إضافة السكر، على أن يكون العصير باردًا
- 8 ورقات من النعناع، مع بضع ورقات لاستخدامها
في التزيين عند التقديم
- كوب من الثلج المجروش، وكمية إضافية
لاستخدامها عند التقديم