



NOVEMBRE 2020 | EDIZIONE N° 28

My Health My Voice (La mia salute la mia voce)

UNISCITI A PEOPLE BANK e contribuisci a migliorare il livello di salute nella nostra regione o iscriviti a My Health My Voice (La mia salute la mia voce) per ricevere la nostra newsletter trimestrale. Visita nwmphn.org.au/working-with-our-community N° 28

Prendersi cura della propria salute mentale

Il 2020 è stato senza dubbio un anno senza precedenti che ha messo alla prova la nostra capacità di resilienza e la nostra idea di normalità.

Anche dopo la riduzione delle restrizioni legate al COVID, la fine dell'anno e le vacanze di Natale potrebbero essere stressanti per molti. Dobbiamo prenderci cura di noi stessi e degli altri.

È importante prenderci cura della nostra salute mentale e del nostro benessere perché influiscono sul modo in cui pensiamo, su come ci sentiamo e ci comportiamo. Influiscono anche sulla nostra capacità di affrontare lo stress, superare le sfide, costruire relazioni e riprenderci dagli imprevisti e dalle difficoltà della vita.

Il lato positivo è che si può contare su un notevole supporto per preservare la propria salute mentale e il proprio benessere. Parlare con il proprio medico di base è sempre un buon punto di partenza quando si ha bisogno di aiuto.

Consultare la nuova guida Looking after your mental health and wellbeing (Prendersi cura della propria salute mentale e del proprio benessere) e l'elenco online dei servizi locali di supporto è un altro modo per cercare aiuto per sé stessi o per qualcuno a cui si tiene.

I servizi sono organizzati per permettere all'utente di individuare con facilità ciò di cui ha bisogno, compresi i servizi collettivi (indipendentemente dall'età e dalle circostanze), per le famiglie, i giovani, gli adulti, la comunità LGBTQI, gli aborigeni e gli abitanti delle isole dello Stretto di Torres, gli immigrati e i rifugiati, i richiedenti asilo e i badanti.

Questa risorsa è stata sviluppata dopo aver ricevuto il feedback della nostra comunità, attraverso prove in loco, consultazioni di pianificazione regionale, come pure il feedback fornito alla Commissione Reale nell'ambito del sistema di salute mentale

dello stato di Victoria. Ulteriori consultazioni a livello di comunità hanno visto la partecipazione di medici di base, lavoratori provenienti da un altro contesto culturale e interviste con vari membri della People Bank. Ringraziamo tutti coloro che hanno dato il loro contributo. (Visita il [nostro sito web](#) per ulteriori opportunità in People Bank).

Scarica la guida Looking after your mental health and wellbeing (Prendersi cura della propria salute mentale e del proprio benessere) e condividila con i membri della tua comunità.

Per trovare i servizi e l'assistenza locale più adatti alla tua situazione, vai su nwmphn.org.au/mymentalhealth

In alternativa, chiama [HeadtoHelp](#) per parlare con qualcuno che ti aiuti a trovare il supporto adatto al tuo caso specifico.

Come ti senti?



Trova il supporto di cui hai bisogno



Immagine tratta dalla campagna comunitaria [HeadtoHelp](#) di Icon Agency.

È da troppo tempo che non ti senti bene? Chiama il numero 1800 595 212 e HeadtoHelp



Se la tua salute mentale sta risentendo della pandemia in corso, chiama subito HeadtoHelp.

Prima parlerai della tua salute mentale, prima riceverai l'aiuto e il sostegno di cui hai bisogno per andare avanti e sentirti più forte.

Un operatore qualificato risponderà alla tua chiamata, ti darà consigli e, se necessario, ti metterà in contatto con un hub HeadtoHelp gratuito o ti aiuterà a trovare il supporto più adatto alle tue esigenze.

Chiama il numero 1800 595 212 o visita headtohelp.org.au

8:30 – 17:00,
lunedì – venerdì (eccetto i giorni festivi).
Si prega di notare che non si tratta di un servizio di emergenza.

Headtohelp è rivolto a tutti e per tutte le età. Il servizio offre inoltre 15 hub nello stato di Victoria ed è stato istituito dalle sei Reti sanitarie primarie di Victoria.

Per sostenere e promuovere questo servizio usa l'hashtag #SharetheBear o consulta la pagina [Facebook](#) o [Instagram di HeadtoHelp](#).

Sostegno per i problemi di droga e alcool

Il programma Muslim Youth, Adult and Family (MYAF) offre sostegno gratuito a chiunque abbia problemi di droga e alcool e risieda nella zona nord-occidentale di Melbourne. Il sostegno comprende programmi di consulenza e di formazione per gli individui e le famiglie.

MYSUPPORT Medical è un nuovo servizio di medici di base focalizzato sulla salute mentale e sulle problematiche legate a droga e alcool.

MYAF e MYSUPPORT Medical sono servizi multiculturali. Dispongono di personale bilingue per offrire il supporto adeguato ad una comunità variegata.

Nonostante le problematiche legate al COVID-19, il programma MYAF è ancora aperto.

Per parlare con uno dei cordiali operatori bilingue di MYAF chiama il numero 03 9078 3840; per contattare MYSUPPORT Medical chiama il numero 03 8376 0794.



It STARTs by looking out for your mates...



Iscriviti a START, la formazione gratuita per la prevenzione dei suicidi

LivingWorks START è un programma di formazione online di 90 minuti che offre le competenze adeguate per riconoscere quando qualcuno ha propositi suicidi e per intervenire efficacemente per tenere questi soggetti al sicuro.

Tale formazione è adatta ai membri della comunità, ai professionisti della salute e agli operatori sanitari di base.

La Rete sanitaria primaria di North Western Melbourne mette a disposizione licenze gratuite per i residenti della zona nord, ovest e centrale di Melbourne.

Iscriviti alla formazione START gratuitamente su nwmpnhn.org.au/start

Ricetta del frappè di fragole e ananas

Ingredienti

- 2 tazze di cubetti di ghiaccio
- 1/2 cestino da 250 g di fragole mondate
- 1/2 tazza di fette di ananas in scatola in succo naturale, non sgocciolate
- 1/2 tazza di succo freddo di mela e mirtillo rosso senza zuccheri aggiunti
- 8 foglie di menta, più qualche foglia extra per decorare il frappè
- 1 tazza di ghiaccio tritato, più del ghiaccio extra per servire il frappè

Metodo di preparazione

1. Versare il ghiaccio, le fragole, l'ananas, il succo di frutta e le foglie di menta nel frullatore; frullare fino ad ottenere una miscela dalla consistenza omogenea.
2. Versare il ghiaccio tritato extra in due bicchieri e versarci sopra la miscela.
3. Decorare il tutto con foglie di menta e servire subito.

Ricetta tratta da livelighter.com.au

Immagine cortesemente fornita da Livelighter

