



KASIM 2020 | SAYI. 28

My Health My Voice (Benim Sağlığım Benim Sesim)

PEOPLE BANK'A KATILIN ve bölgemizdeki sağlığın iyileştirilmesine katkıda bulunun veya üç ayda bir yayınlanan bültenlerimizi almak için My Health My Voice'ye abone olun, şu adresi ziyaret edin: nwmphn.org.au/working-with-our-community NO. 28

Ruh sağlığını korumak

2020'nin direncimizi sınavan ve akıllardaki 'normal' kavramımızı zorlayan, eşi benzeri görülmemiş bir yıl olduğuna şüphe yok.

COVID kısıtlamaları gevşemiş olsa bile yıl sonu, tatiller ve Noel çoğu kişi için stresli olabiliyor. Kendimize ve sevdiğimizlere iyi bakmamız gerekiyor.

Ruh sağlığımızı ve esenliğimizi korumak önemli. Çünkü bu düşüncelerimizi, hislerimizi ve davranışlarımızı etkiler. Ayrıca stresle başa çıkma, zorlukların üstesinden gelme, ilişkiler kurma ve hayatta karşımıza çıkan aksilikler ve güçlükler karşısında toparlanma yeteneğimizi de etkiler.

İyi haber şu ki, ruh sağlığınızı ve esenliğinizi korumanıza yardımcı olan birçok destek mevcut. Yardıma ihtiyaç duyduğunuzda doktorunuzla konuşmak her zaman iyi bir başlangıçtır.

Yeni 'Sağlığınızı ve akıl sağlığınızı koruma kılavuzu' ve çevrim içi yerel hizmetler ve destek listesi, kendiniz ve sevdiğiniz için yardım bulmanın başka bir yoludur.

Hizmetler; her birey (yaşından veya durumundan bağımsız olarak), aileler, genç bireyler, erkekler, LGBTIQ topluluğu, Aborijinler ve Torres Boğazı Adaları'nda yaşayanlar, göçmen ve sığınmacı geçmişine sahip bireyler, iltica talep edenler ve bakıcılar için mevcut hizmetler dahil olmak üzere ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek kişileri bulmanızı kolaylaştıracak şekilde gruplandırılmıştır.

Bu kaynak, yer temelli deneyler, bölgesel planlama toplantıları vasıtasıyla topluluğumuzdan aldığımız geri bildirimler ve Victoria ruh sağlığı sistemindeki Kraliyet

Komisyonu'nun aldığı geri bildirimler üzerine geliştirilmiştir. İlavde topluluk istişarelerinde pratisyen hekimler, çift kültürlü çalışanlar ve birçok People Bank üyesi de yer almıştır. Katkıda bulunan herkese teşekkür ederiz. (People Bank ile ilgili daha fazla fırsat için [web sitemizi](http://web.sitemizi) ziyaret ediniz).

Ruh sağlığınızı koruma kılavuzunu indirin ve topluluğunuz ile paylaşın.

Size uygun yerel hizmetler ve destek için [bu adresi ziyaret edin: nwmphn.org.au/mymentalhealth](http://nwmphn.org.au/mymentalhealth)

Veya sizin için doğru desteği bulmanıza yardımcı olacak bir kişiyle irtibata geçmek için HeadtoHelp'i arayın.

Nasıl hissediyor-sunuz?



Sizin için doğru desteği bulun



Görsel, [HeadtoHelp](#) Topluluğu kampanyasındadır ve Icon Agency'ye aittir.

Uzun süredir iyi hissetmiyor musunuz? 1800 595 212'yi ve HeadtoHelp'i arayın

Pandemi nedeniyle ruh sağlığınız ile ilgili sorunlar yaşıyorsanız hemen HeadtoHelp'i arayın.

Ruh sağlığınız ile ilgili ne kadar erken konuşursanız, ihtiyacınız olan yardımı ve desteği o kadar erken alır, hayatınıza o kadar erken devam eder ve daha güçlü hissedersiniz.

Sizi eğitilmiş bir profesyonel yanıtlayacak, tavsiyelerde bulunacak ve ihtiyaç duymanız halinde sizi ücretsiz bir HeadtoHelp merkezine bağlayacak veya ihtiyaçlarınıza uygun desteği bulmanıza yardımcı olacaktır.



1800 595 212'yi arayın veya headtohelp.org.au web sitesini ziyaret edin

08.30 – 17:00,
Pazartesi – Cuma (resmi tatiller hariç).
Bu hizmetin bir kriz hizmeti olmadığını unutmayın.

Headtohelp herkes ve her yaşa yöneliktir. Hizmetin ayrıca Victoria bölgesinde 15 merkez konumu bulunmaktadır ve hizmet, altı Victoria Temel Sağlık Hizmeti Ağı tarafından düzenlenmiştir.

#SharetheBear etiketini veya [HeadtoHelp Facebook](#) veya [HeadtoHelp Instagram](#) sayfalarını kullanarak bu hizmeti destekleyebilir ve tanıtabilirsiniz.

Uyuşturucu ve alkol sorunları için destek

Muslim Youth, Adult and Family (MYAF) programı, kuzeybatı Melbourne bölgesinde yaşayan ve uyuşturucu ve alkol sorunları olan kişilere ücretsiz destek sunmaktadır. Destek, bireyler ve aileler için rehberlik ve eğitim programlarını içermektedir.

MYSUPPORT Medical, ruh sağlığı, uyuşturucu ve alkol zorluklarına odaklanan yeni bir doktor hizmetidir.

MYAF ve MYSUPPORT Medical kültürel açıdan güvenlidir. Farklı toplulukların desteklenmesine yardımcı olmak için iki dil bilen çalışanlara sahiptirler.

COVID-19'un zorluklarına rağmen MYAF hala açıktır.

Sıcakkanlı çalışanlarından biriyle konuşmak için 03 9078 3840'ı veya MYSUPPORT Medical için 03 8376 0794'ü arayın.



START'a kaydolun - ücretsiz intihar önleme eğitimi

LivingWorks START, bireylere bir kişinin intihar düşünceleri olduğunda bu düşüncelerini anlama ve bu kişiyi güvende tutacak şekilde yanıtlama becerileri sağlayan 90 dakikalık bir çevrim içi eğitim programıdır.

Eğitim; topluluk üyeleri, sağlık çalışanları ve temel sağlık hizmeti çalışanları için uygundur.

North Western Melbourne Temel Sağlık Hizmeti Ağı; kuzey, batı ve orta Melbourne bölgelerinde yaşayan insanlara ücretsiz lisans vermektedir.

START eğitimine ücretsiz olarak kaydolmak için şu adresi ziyaret edin: nwmpnh.org.au/start

Beyaz Çilekli Frappe Tarifi

Malzemeler

- 2 bardak küp buz
- 1/2 250g çilek, yaprağı alınmış
- 1/2 bardak konserve ananas dilimi, doğal suyu süzülmeden
- 1/2 bardak şeker ilavesiz elma ve yaban mersini suyu, soğuk
- 8 nane yaprağı, isteğe göre ilave, sunum için
- 1 bardak ezilmiş buz, isteğe göre ilave, sunum için

Yöntem

1. Bir blender sürahisine buz, çilek, ananas, meyve suları ve nane ekleyin ve iyice karıştırın.
2. İlave ezilmiş buzunu iki bardağa bölün ve karışımlara ekleyin.
3. Nane yapraklarıyla süsleyin ve hemen servis edin.

Tarif livelighter.com.au web sitesinden alınmıştır

Resim Livelighter'in izniyle kullanılmıştır



My Health My Voice, yerel topluluklarımızdaki sağlık bakımını iyileştirmek için çalışan, kar amacı gütmeyen bir kuruluş olan Kuzeybatı Melbourne Temel Sağlık Hizmeti Ağı'nın bültenidir. Bu bülteneye abone olmak veya abonelikten çıkmak için lütfen bize e-mail gönderin: myvoice@nwmpnh.org.au veya bizi (03) 9347 1188'den arayın. Kasım 2020 N20 0007 10 ©NWMPHN Kasım 2020. Tüm hakları saklıdır.

nwmpnh.org.au