

# رعاية صحتك العقلية ورفاهيتك



## دليل لخدمات الدعم

للحصول على قائمة الخدمات المحلية الجديدة، قم بزيارة  
[nwmpHN.org.au/mymentalhealth](http://nwmpHN.org.au/mymentalhealth)

أو اتصل على قسم المساعدة (Head to Health) 1800 595 212 للحصول على أفضل دعم لصحتك العقلية.



**phn**  
NORTH WESTERN  
MELBOURNE

An Australian Government Initiative



# ما هي الصحة العقلية والرعاية؟

تؤثر صحتك العقلية ورعايتك على طريقة تفكيرك وشعورك وتصرفك في حياتك اليومية. كما أنها تؤثر على قدرتك على التعامل مع التوتر، والتغلب على التحديات، وبناء العلاقات، والتعافي من عثرات الحياة ومصاعبها.

الصحة العقلية مهمة في كل مرحلة من مراحل الحياة، منذ الطفولة والمراهقة وخلال مرحلة البلوغ.

هل تشعر بالقلق حيال صحتك العقلية، أو الصحة العقلية لشخص عزيز عليك؟

إذا كنت تشعر بأنك لست كسابق عهدك أو لديك إحساس بأن هناك شيئًا ما ليس على ما يُرام، فربما تكون صحتك العقلية أو رعايتك ليست بحالة جيدة كما ينبغي. فالأمر شائع الحدوث أكثر مما تعتقد. إذ يعاني ما يقرب من نصف الأشخاص الذين يعيشون في أستراليا من نوع ما من الأمراض العقلية خلال حياتهم ويمكن أن يُصيب ذلك المرض أي شخص وأي فئة عمرية.

## العلامات التي تدل على أن صحتك العقلية ورعايتك قد لا تكون في أفضل حالاتها

- الشعور بالخوف أو القلق أو الذعر أو عدم الراحة، وقد تظهر على بعض الأشخاص أعراض جسدية مثل التعرق وسرعة ضربات القلب وصعوبة في التنفس بوتيرة طبيعية.
- الشعور بالحزن وفقدان النشاط البدني والحافز
- قلة الاستمتاع بالأشياء التي تستمتع بها عادةً
- مشاعر اليأس والسلبية تجاه المستقبل والرغبة في الاستسلام
- الانفعال الشديد أو الشعور بالغضب والانفعال على الأشخاص من حولك
- عدم الرغبة في التواجد مع الناس والابتعاد عن الأنشطة والتجمعات
- الشعور بالوحدة
- كثرة أو قلة النوم بصورة كبيرة
- كثرة أو قلة تناول الطعام بصورة كبيرة
- تناول الكثير من المشروبات الكحولية أو المخدرات لتجاوز ونسيان أي أمر.



يمكن أن يساعدك هذا الدليل في معرفة المزيد حول كيفية الحصول على المساعدة التي تحتاج إليها ومكانها.

### الخدمات المحلية والدعم عبر الإنترنت

يمكنك العثور على مجموعة من الخدمات المحلية والدعم عبر الإنترنت. يعتبر الموقع الإلكتروني لشبكة الصحة الأولية في شمال غرب ملبورن (NWMPHN) مكانًا جيدًا للانطلاق من خلاله في رحلة العثور على المساعدة المناسبة لك.

تم تصنيف الخدمات لتسهيل العثور على الخدمات التي تلبي احتياجاتك. ويشمل الموقع خدمات للجميع؛ العائلات والشباب والرجال ومجتمع الميم (مثليي الجنس ومزدوجي التوجه الجنسي والمتحولين جنسيًا) والسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس والأشخاص من خلفيات متعددة الثقافات واللاجئين وطالبي اللجوء ومقدمي الرعاية.

قم بزيارة [nwmpnhn.org.au/mymentalhealth](http://nwmpnhn.org.au/mymentalhealth)



قد تكون الحياة مليئة بالأفراح والأفراح، وفي بعض الأحيان نشعر جميعًا بمشاعر يصعب التحكم فيها ويمكن أن تؤثر على سلوكنا، ولكن إذا استمرت هذه المشاعر فمن المهم طلب المساعدة في أقرب وقت ممكن.

قد يعاني بعض الأشخاص من أعراض أشد خطورة.

- التصرف بطريقة مختلفة للغاية أو غير عادية
- رؤية أو سماع أشياء غير موجودة فعليًا
- إيذاء أنفسهم أو التفكير في الانتحار
- أفكار حول إيذاء الآخرين

إذا كنت تعاني أو يعاني أي شخص عزيز عليك من أي من هذه الأعراض الخطيرة، فيجب عليك التماس المساعدة على وجه السرعة.

الخبر السار هو أن هناك مساعدة متاحة لك أو لأي شخص تهتم لأمره.

غالبًا ما تكون الخطوة الأولى هي الأصعب، ولكنها مهمة بالفعل للحصول على المساعدة.





## المكان الذي يمكنك التوجه إليه لتلقى المساعدة

### الطبيب العام

يُعد طبيبك العام نقطة بداية جيدة يمكنك الانطلاق منها. إذ يمكنه دعمك بالرعاية الذاتية وتوفير مصادر دعم أخرى وتقديم المشورة. احجز موعدًا أطول حتى تتمكن من مناقشة مشاعرك ومخاوفك مناقشة جيدة.

### قسم دعم الرفاهية (CAREinMIND™)

يقدم استشارات مجانية عبر الإنترنت والهاتف على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع للأشخاص الذين يعيشون في ضواحي ملبورن الشمالية والوسطى والغربية أو يعملون أو يدرسون فيها. اتصل على الرقم التالي 1300 096 269 قم بزيارة [careinmind.com.au](http://careinmind.com.au)

### قسم المساعدة Head toHealth

سيتلقى أخصائي الصحة العقلية المدرب مكالمتك وسيعثر لك على الخدمات وجوانب الدعم المناسبة لك. اتصل على الرقم التالي 1800 595 212 أو قم بزيارة [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au)

يوفر الموقع الإلكتروني لـ Head to Health مجموعة كبيرة من المصادر الرقمية.

قم بزيارة [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au)

### أدلة المراكز الصحية

يمكنك العثور على خدمات الاستشارة والصحة المجتمعية القريبة منك من خلال زيارة [healthdirect.gov.au](http://healthdirect.gov.au)

### مساعدة الموظفين

إذا كنت موظفًا، فقد تتمكن من الوصول إلى برنامج مساعدة الموظفين من خلال مكان عملك - تحدث إلى صاحب العمل وتعرف على ذلك.

## تحدث مع شخص تثق به

تتمثل نقطة البداية الجيدة في التحدث عن مشاعرك ومخاوفك مع شخص تثق به مثل: صديق، أو أحد أفراد الأسرة أو معلم أو زميل.

## الدعم عبر الإنترنت

هناك مجموعة من خدمات الصحة العقلية المتاحة عبر شبكة الإنترنت يمكنك الاستفادة منها، وقتما يناسبك ذلك وحسب راحتك. تتضمن الخيارات المتاحة تطبيقات الهاتف المحمول ومصادر المعلومات عبر الإنترنت والبرامج التي يمكنك التسجيل فيها.

## تقديم المشورة

يمكنك التحدث مع استشاري مدرب. فهذه الخدمة متوافرة عبر الهاتف أو من خلال الدردشة عبر الإنترنت أو لدى قسم صحة المجتمع المحلي أو في قسم الاستشارات الخاصة.

## دعم الأقران

قد يكون من المفيد أيضًا التحدث مع أشخاص آخرين قد واجهوا مشكلات مماثلة مرتبطة بالصحة العقلية والرفاهية. هناك عدد من المنتديات والمجموعات المتاحة عبر الإنترنت. يمكن العثور على مزيد من المعلومات من خلال زيارة [nwmpn.org.au/](http://nwmpn.org.au/) [mymentalhealth](http://mymentalhealth)

# كيف تشعر؟

تساورني هذه المشاعر أو المخاوف منذ أسابيع، ولكنني ما زلت قادرًا على إدارة شؤون حياتي اليومية.



## المساعدة الذاتية

ضع نمطًا منتظمًا للنوم، وتناول طعامًا صحيًا ومارس التمارين الرياضية بانتظام. فمن المعروف أن كل هذه الأمور تحمل في طياتها تأثيرًا إيجابيًا على صحتك ورفاهيتك.

ابحث عن وقت للقيام بالأنشطة التي تستمتع بها أو تجعلك تشعر بالاسترخاء مثل القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى أو القيام بشيء إبداعي.

يمكن أن يساعد التواصل مع الأصدقاء وأفراد العائلة والمجتمع أيضًا في رفع الروح المعنوية. فكر في التطوع إذا كان لديك بعض من وقت الفراغ.



# ابحث عن المساعدة المناسبة لك

# كيف تشعر؟

إن المشاعر التي تتناوبني والأعراض التي أعاني منها أشد خطورة وتؤثر على حياتي اليومية. لا أشعر أنني قادر على الحفاظ على روتيني أو الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو الاستمتاع بالأشياء التي عادة ما تجعلني سعيداً.

## الطبيب العام

يمكن لطبيبك العام أن يقدم لك المشورة والدعم. إذ يمكنه وضع خطة علاجية لصحتك العقلية ومساعدتك من خلال تناول بعض الأدوية أو إحالتك إلى أخصائي الصحة العقلية. احجز موعداً أطول حتى تتمكن من مناقشة مشاعرك ومخاوفك مناقشة جيدة.

## إحالة استشارية

يمكن لطبيبك العام أن يُحيلك إلى عدد من أخصائيي الصحة العقلية الذين يقدمون خدمات مجانية أو منخفضة التكلفة مثل الطبيب النفسي أو الأخصائي الاجتماعي المسؤول عن الصحة العقلية.



## خدمات الدعم النفسي

يمكن للدعم النفسي والاجتماعي أن يساعد الأشخاص المصابين بأمراض عقلية حادة. فلا شك أن الدعم العملي يساعد الأشخاص عن طريق حل الأمور التي تؤثر على الصحة العقلية مثل؛ الحياة الاجتماعية أو المال أو السكن أو المشكلات المرتبطة بالصحة البدنية. يمكن لطبيبك العام أن يحيلك إلى هذه الخدمات.

## الطبيب النفسي

قد يُحيلك طبيبك العام أيضاً إلى طبيب نفسي متخصص في الصحة العقلية ويمكنه معاونتك في وضع خطة لتدبير الأمور من أجل التعافي.

## الخدمات الخاصة

إذا كنت تفضل زيارة طبيب نفسي أو أخصائي الصحة العقلية على أفراد، فأنت لا تحتاج إلى إحالة من طبيبك العام. ومع ذلك، إذا زُرْت طبيبك العام، فقد تكون مؤهلاً لخطة علاجية للصحة العقلية توفر زيارات مُدعّمة من Medicare.

## المكان الذي يمكنك التوجه إليه لتلقى المساعدة

### قسم المساعدة (Head to Health)

سيتلقى أخصائيي الصحة العقلية المدرب مكالمتك وسيعثر لك على الخدمات وجوانب الدعم المناسبة لك.

قد يكون ذلك من خلال خدمة متوافرة بالفعل، أو إذا كان ذلك مناسباً، من خلال أحد المراكز المحلية لـ Head to Health.

اتصل على الرقم التالي 1800 595 212 أو قم بزيارة [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au)

هذا ليس قسماً مختصاً بالأزمات.

### أخصائيو الصحة العقلية

يمكنك العثور على أخصائيي الصحة العقلية في منطقتك من خلال زيارة الباحث عن خدمات healthdirect

# كيف تشعر؟



أعاني من أعراض شديدة  
الوطأة. إنني أشعر بمعاناة  
حقيقية وأحتاج إلى تلقي  
المزيد من المساعدة  
على الفور.

## خدمات الدعم النفسي

يمكن للدعم النفسي والاجتماعي أن يساعد الأشخاص المصابين بأمراض عقلية حادة. فلا شك أن الدعم العملي يساعد الأشخاص عن طريق حل الأمور التي تؤثر على الصحة العقلية مثل؛ الحياة الاجتماعية أو المال أو السكن أو المشكلات المرتبطة بالصحة البدنية. يمكن لطبيبك العام أن يحيلك إلى هذه الخدمات.

ابحث عن  
المساعدة  
المناسبة لك

## المكان الذي يمكنك التوجه إليه لتلقي المساعدة العاجلة

### خدمات الصحة العقلية المتخصصة

هذه الخدمات متاحة للدعم العاجل على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع. وتوفر لك إمكانية التواصل الفوري عبر الهاتف مع طبيب سريري متخصص في الصحة العقلية يمكنه تقديم المساعدة لك في تحديد نوع الاستجابة المطلوبة ومدى كونها عاجلة. وهي خدمة مجانية. تتحدد أرقام هواتف الدعم العاجل وفق مناطق الحكومة المحلية، حسب محل إقامتك:

- لمناطق بريمانك، وداربين، وهيوم،

وملبورن، وميلتون، وموني فالي،  
ومورلاند اتصل على الرقم التالي: **1300 874 243**

• لمناطق خليج هوبسونز، وماريبيرنونج  
وويندهام اتصل على الرقم التالي: **1300 657 259**

• ولمنطقة ماسيدون رينجز اتصل على  
الرقم التالي: **1300 363 788**

• ولمنطقة يارا اتصل على الرقم التالي  
: **1300 558 862**

### Lifeline

مقرلا يلعل لصرت اراي عقطنم لو  
ي لاتل  
13 11 14

[lifeline.org.au](http://lifeline.org.au)

## إذا كانت لديك مخاوف عاجلة

..... حول رفاهيتك أو سلامتك أو رفاهية  
أو سلامة أي شخص عزيز عليك، فتوجه  
إلى أقرب قسم للطوارئ  
إذا كانت حياتك - أو حياة شخص آخر -  
معرضة لخطر وشيك، فاتصل بخدمات  
الطوارئ على الرقم التالي **000**



# ابحث عن المساعدة المناسبة لك

## الخدمات المحلية عبر الإنترنت

يمكنك العثور على مجموعة من الخدمات المحلية والدعم عبر الإنترنت. تم تصنيف الخدمات لتسهيل العثور على الخدمات التي تلبي احتياجاتك.

قم بزيارة [nwmpnh.org.au/mymentalhealth](http://nwmpnh.org.au/mymentalhealth)



## احصل على مساعدة شخص ما

قسم المساعدة (HeadtoHelp) متاح لأي شخص من أي فئة عمرية في منطقة فيكتوريا. سيرد أخصائي الصحة العقلية المدرب على مكالمتك ويقدم لك المشورة ويوجهك إلى أنسب دعم لك.

اتصل على الرقم التالي **1800 595 212** بخصوص قسم المساعدة (Head to Health) أو قم بزيارة [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au)



## هل كان هذا المصدر مفيداً؟ نحن نقدر تعليقاتك.

تلتزم شبكة الصحة الأولية في شمال غرب ملبورن (NWMPHN) بتزويد المجتمع بمعلومات دقيقة ومفيدة.

إذا كانت لديك تعليقات حول كيفية تحسين هذا الدليل، فيرجى موافاتنا بها عبر نموذج التعليقات الخاص بنا والمتاح على [nwmpnh.org.au/feedback](http://nwmpnh.org.au/feedback)



©NWMPHN  
نوفمبر 2024  
جميع الحقوق محفوظة.  
N 00012 v3

RA882a RaCreate

**phn**  
NORTH WESTERN  
MELBOURNE

An Australian Government Initiative