

# العناية بصحتك النفسية ورفاهك



## دليل خدمات الدعم

يمكنك العثور على قائمة بالخدمات المحلية عبر  
[nwmpnh.org.au/mymentalhealth](http://nwmpnh.org.au/mymentalhealth)

أو اتصل بـ Medicare Mental Health على الرقم  
**1800 595 512** للحصول على أفضل دعم  
للصحة النفسية لك.



**phn**  
NORTH WESTERN  
MELBOURNE

An Australian Government Initiative

أنا أشعر وكأنني...  
لست على ما يرام تمامًا



# ما هي الصحة النفسية والرفاه؟

تؤثر صحتك النفسية ورفاهك على طريقة تفكيرك وشعورك وسلوكك في الحياة اليومية. وتؤثر أيضًا على قدرتك على التعامل مع التوتر والتغلب على التحديات وبناء العلاقات والتعافي من انتكاسات الحياة ومصاعبها.

**هل تشعر بالقلق بشأن صحتك النفسية، أو الصحة النفسية لشخص تهتم به؟**

إذا كنت تشعر بأنك لست في حالتك الطبيعية أو تشعر أن هناك شيئًا غير صحيح، فربما صحتك النفسية أو رفاهك ليست جيدة بما يكفي. الأمر أكثر شيوعًا مما تعتقد. يعاني ما يقرب من نصف الأشخاص الذين يعيشون في أستراليا من نوع ما من مشاكل الصحة النفسية خلال حياتهم ويمكن أن تؤثر على أي شخص وفي أي عمر.

**الصحة النفسية مهمة في كل مرحلة من مراحل الحياة، من الطفولة والمراهقة حتى مرحلة البلوغ.**



## علامات تشير إلى أن صحتك النفسية ورفاهك قد لا تكون في أفضل حالاتها

- الشعور بالخوف أو القلق أو الذعر أو عدم الارتياح، يعاني بعض الأشخاص من أعراض جسدية مثل التعرُّق وتسارع ضربات القلب وصعوبة التنفس بوتيرة طبيعية
- الشعور بالحزن ونقص الطاقة والدافع
- عدم الاستمتاع بالأشياء التي تستمتع بها عادة
- الشعور باليأس والسلبية تجاه المستقبل والرغبة في الاستسلام
- أن تكون سريع الانفعال أو غاضبًا للغاية، وقد تنتقد الناس
- عدم الرغبة في التواجد مع الناس، والابتعاد عن الأنشطة والمجموعات
- الشعور بالوحدة
- النوم أكثر أو أقل بكثير
- تناول كمية أكبر أو أقل بكثير من الطعام
- استخدام الكثير من الكحول أو المخدرات لتجاوز الأمور





يمكن أن تكون الحياة  
ملينة بالمتغيرات وفي  
بعض الأحيان نشعر  
جميعًا بمشاعر يصعب  
التحكم فيها ويمكن أن  
تؤثر على سلوكنا، ولكن  
إذا كانت هذه المشاعر  
مستمرة فمن المهم طلب  
المساعدة في أسرع وقت  
ممكن.

في كثير من  
الأحيان تكون  
الخطوة الأولى  
هي الأصعب،  
ولكن من المهم  
حقًا الحصول على  
المساعدة.





يمكن أن يساعدك هذا الدليل في  
معرفة المزيد حول كيفية ومكان العثور  
على المساعدة التي تحتاجها.

### الخدمات المحلية والدعم عبر الإنترنت

يمكنك العثور على مجموعة من  
الخدمات والدعم المحلي عبر الإنترنت.  
يعد الموقع الإلكتروني لـ NWMPHN  
مكانًا جيدًا للبدء من حيث العثور على  
المساعدة المناسبة لك.

تم تجميع الخدمات لتسهيل العثور  
على تلك التي تحتاجها. وهي تشمل  
خدمات للجميع: العائلات، والشباب،  
والرجال، ومجتمع الميم LGBTQ،  
والسكان الأصليين وسكان جزر مضيق  
توريس، والأشخاص من خلفيات متعددة  
الثقافات، واللاجئين وطالبي اللجوء  
ومقدمي الرعاية.

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



امسح الرمز



قد يعاني بعض الأشخاص من  
أعراض خطيرة.

• التصرف بطريقة مختلفة جدًا أو  
غير عادية

• رؤية أو سماع أشياء غير موجودة  
بالفعل

• إيذاء أنفسهم أو التفكير في إنهاء  
حياتهم

• أفكار حول إيذاء الآخرين

إذا كنت أنت أو أحد الأشخاص الذين  
تهتم بهم يعاني من أي من هذه  
الأعراض الخطيرة، فيجب عليك طلب  
المساعدة بشكل عاجل.

الجيد أن المساعدة متاحة.







## كيف تشعر؟



لقد كنت أعاني من هذه المشاعر أو المخاوف منذ أسابيع، لكنني لا أزال قادرًا على إدارة حياتي اليومية.

### المساعدة الذاتية

قم بتأسيس نمط نوم منتظم، وتناول الطعام الصحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام. من المعروف أن كل هذه الأشياء لها تأثير إيجابي على صحتك.

خصص وقتًا للقيام بالأنشطة التي تستمتع بها أو التي تجعلك تشعر بالاسترخاء مثل القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى أو القيام بشيء إبداعي.

قد يساعد التواصل مع الأصدقاء والعائلة والمجتمع أيضًا على رفع الروح المعنوية. فكر في التطوع إذا كان لديك بعض وقت الفراغ.



## اعثر على المساعدة المناسبة لك





## أين تذهب للحصول على المساعدة

### الطبيب العام

الطبيب العام هو خير من تبدأ به. يستطيع مساعدتك في الرعاية الذاتية، والعثور على دعم آخر وتقديم المشورة. أحجز موعداً أطول حتى تتمكن من إجراء مناقشة جيدة حول مشاعرك ومخاوفك.

### CAREinMIND™ Wellbeing Support Service

مشورة مجانية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع عبر الإنترنت والهاتف للأشخاص الذين يعيشون أو يعملون أو يدرسون في الضواحي الشمالية والوسطى والغربية لملبورن.

اتصل على الرقم 1300 096 269 أو تفضل بزيارة [careinmind.com.au](http://careinmind.com.au)

### Medicare Mental Health

سيستقبل أحد أخصائيي الصحة النفسية المدربين مكالمتك وسيعثر لك على الخدمات والدعم المناسبين. اتصل على الرقم 1800 595 212 أو تفضل بزيارة [medicarementalhealth.gov.au](http://medicarementalhealth.gov.au) يحتوي موقع Medicare Mental health الإلكتروني على مجموعة كبيرة من الموارد الرقمية.

تفضل [medicarementalhealth.gov.au](http://medicarementalhealth.gov.au)

### healthdirect

يمكنك العثور على خدمات المشورة والصحة المجتمعية بالقرب منك عبر [healthdirect.gov.au](http://healthdirect.gov.au)

### Employee Assistance

إذا كنت موظفاً، فقد يكون لديك حق الوصول إلى برنامج مساعدة الموظفين (Employee Assistance Program) من خلال مكان عملك - تحدث إلى جهة عملك في هذا الشأن.

## تحدث مع شخص تثق به

نقطة جيدة للبداية هي التحدث عن مشاعرك ومخاوفك مع شخص تثق به: صديق، أو فرد من العائلة، أو معلم، أو زميل.

## الدعم عبر الإنترنت

هناك مجموعة واسعة من خدمات الصحة النفسية عبر الإنترنت والتي يمكنك استخدامها - عندما يناسبك ذلك - بالسرعة التي تناسبك. تتضمن الخيارات تطبيقات الهاتف المحمول وموارد المعلومات عبر الإنترنت والبرامج التي يمكنك التسجيل فيها.

## المشورة

يمكنك التحدث مع مستشار نفسي مدرب. يمكنك الوصول إليه عبر الهاتف، أو من خلال الدردشة عبر الإنترنت، أو في خدمة الصحة المجتمعية المحلية، أو في خدمة المشورة الخاصة.

## دعم الأقران

قد يكون من المفيد أيضاً التحدث مع أشخاص آخرين واجهوا مشكلات مماثلة مع الصحة النفسية والرعاية. هناك عدد من المنتديات والمجموعات المتاحة على الإنترنت. يمكن العثور على المزيد من المعلومات عبر [nwmpnh.org.au/mymentalhealth](http://nwmpnh.org.au/mymentalhealth)





## كيف تشعر؟

مشاعري وأعراضني  
أصبحت أكثر خطورة ولها  
تأثير على حياتي اليومية.  
لا أشعر بالقدرة على الحفاظ  
على روتيني اليومي أو  
الذهاب إلى العمل أو  
المدرسة أو الاستمتاع  
بالأشياء التي تجعلني  
سعيداً عادةً

### الطبيب العام

يمكن لطبيبك العام تقديم المشورة  
والدعم. يمكنه أن يضع لك خطة علاج  
للصحة النفسية ويمكنه مساعدتك في  
تناول الأدوية أو تحويلك إلى أخصائي  
الصحة النفسية.

احجز موعداً أطول حتى تتمكن من  
إجراء مناقشة جيدة حول مشاعرك  
ومخاوفك.

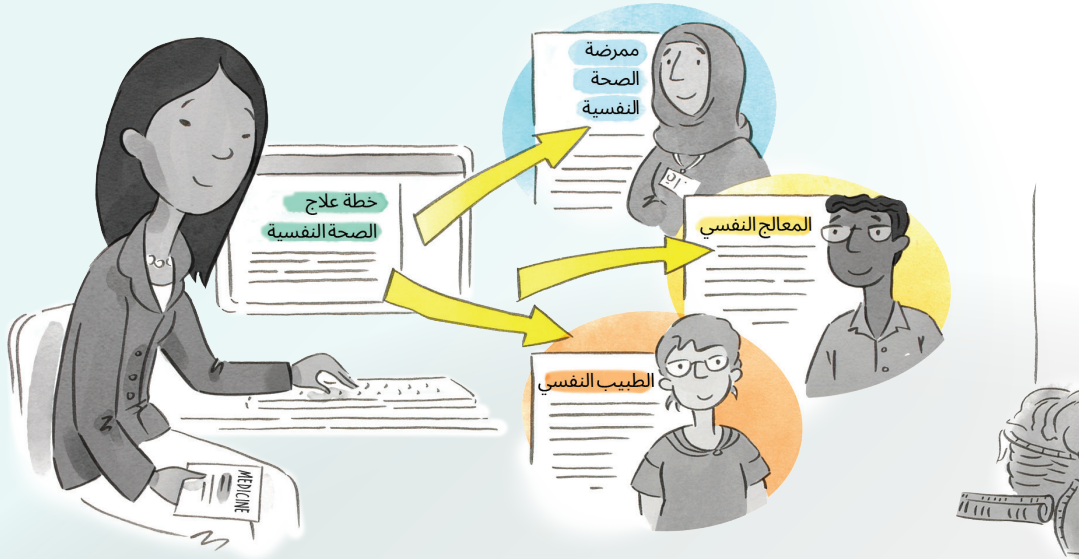
### الإحالة للمشورة

يمكن لطبيبك العام أن يحيلك إلى عدد  
من المتخصصين في الصحة النفسية  
مجاًناً أو بتكلفة منخفضة، مثل طبيب  
نفسي أو أخصائي اجتماعي في مجال  
الصحة النفسية.

## اعثر على المساعدة المناسبة لك







ومع ذلك، إذا قمت بزيارة طبيبك العام، فقد تكون مؤهلاً لخطة علاج الصحة النفسية التي توفر زيارات مدعومة من برنامج Medicare.

## خدمات الدعم النفسي والاجتماعي

يمكن أن يساعد الدعم النفسي والاجتماعي الأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية شديدة. يساعد الدعم العملي الأشخاص على حل الأمور التي تؤثر على الصحة النفسية مثل: الحياة الاجتماعية، أو الشؤون المالية، أو الإسكان، أو المشاكل الصحية الجسدية. يمكن لطبيبك العام أن يحيلك إلى هذه الخدمات.

## الطبيب النفسي

قد يحيلك طبيبك العام أيضًا إلى طبيب نفسي متخصص في الصحة النفسية ويمكنه العمل معك لتطوير خطة إدارة للتعافي.

## الخدمات الخاصة

إذا كنت تفضل رؤية أخصائي الصحة النفسية أو معالج نفسي بشكل خاص، فلن تحتاج إلى إحالة من طبيب عام.

## أين تذهب للحصول على المساعدة

### Medicare Mental Health

سيستقبل أحد أخصائيي الصحة النفسية المدربين مكالمتك وسيعثر لك على الخدمات والدعم المناسبين.

اتصل على الرقم 1800 595 212

أو تفضل بزيارة

[medicarementalhealth.gov.au](http://medicarementalhealth.gov.au)

هذه ليست إحدى خدمات الأزمات.

### أخصائيو الصحة النفسية

يمكنك العثور على أخصائيين في الصحة النفسية في منطقتك من خلال زيارة Service Finder على [healthdirect.gov.au](http://healthdirect.gov.au)



## كيف تشعر؟



### خدمات الصحة النفسية المتخصصة

تتوفر خدمات الصحة النفسية  
المتخصصة لدعم الأشخاص  
المتأثرين بشكل خطير بمرضهم  
النفسي. يقدمون التقييم والعلاج  
الطارئ والمخطط له إما في خدمة  
المجتمع أو في المستشفى.

إذا كانت حاجتك ملحة، اتصل  
بخدمات الصحة النفسية  
المتخصصة مباشرة أو يمكن  
لطبيبك العام القيام بذلك  
بالتبابة عنك.

أعراضي حادة. أنا  
أعاني حقًا وأحتاج إلى  
المزيد من المساعدة  
بشكل عاجل.

اعثر على  
المساعدة  
المناسبة لك





- Melbourne و Hume و Brimbank  
Moonee Valley و Melton  
Merri-bek  
اتصل على الرقم: **1300 874 243**
- Maribyrnong و Hobsons Bay  
Wyndham  
اتصل على الرقم: **1300 657 259**
- Macedon Ranges  
اتصل على الرقم: **1300 363 788**
- Yarra  
اتصل على الرقم: **1300 558 862**

#### Lifeline

خدمة مشورة مجانية في حالات الأزمات  
على مدار 24 ساعة. اتصل على الرقم:  
**13 11 14** أو ارسل رسالة نصية إلى الرقم:  
[lifeline.org.au](http://lifeline.org.au) 0477 131 114

## أين تذهب للحصول على المساعدة الطارئة

### خدمات الصحة النفسية المتخصصة

للحصول على الدعم العاجل على مدار 24 ساعة في اليوم 7 أيام في الأسبوع. توفر لك هذه الخدمات إمكانية الوصول الفوري عبر الهاتف إلى طبيب الصحة النفسية ذي الخبرة والذي يمكنه المساعدة في تحديد نوع ومدى الاستجابة المطلوبة. هذه خدمة مجانية.

تعتمد الأرقام الهاتفية للدعم العاجل على مناطق الحكومة المحلية، حسب المكان الذي تعيش فيه:



## إذا كانت لديك مخاوف عاجلة

... حول سلامتك أو سلامة شخص تهتم به، اذهب إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى  
إذا كانت حياتك أو حياة شخص آخر في خطر مباشر، اتصل بخدمات الطوارئ على الرقم **000**



## اعثر على المساعدة المناسبة لك

### الخدمات المحلية عبر الإنترنت

يمكنك العثور على مجموعة من الخدمات والدعم المحلي عبر الإنترنت. تم تجميع الخدمات لتسهيل العثور على تلك التي تلبي احتياجاتك.

تفضل بزيارة [nwmphn.org.au/mymentalhealth](http://nwmphn.org.au/mymentalhealth)



امسح الرمز

### احصل على شخص لمساعدتك

**Medicare Mental Health** متاح لأي شخص في أي

عمر،

في أستراليا. سيرد عليك أحد أخصائيي الصحة النفسية المدربين، ويقدم لك النصائح ويوجهك إلى أفضل دعم لك.

اتصل على الرقم **1800 595 212** أو تفضل بزيارة [medicarementalhealth.gov.au](http://medicarementalhealth.gov.au)



امسح الرمز

## هل كان هذا المورد مفيداً؟ ملاحظاتك تهمنا.

تلتزم NWMPHN بتزويد المجتمع بالمعلومات الدقيقة والمفيدة.

إذا كانت لديك ملاحظات حول كيفية تحسين هذا الدليل، فيرجى تقديمها عبر نموذج الملاحظات الخاص بنا على [nwmphn.org.au/feedback](http://nwmphn.org.au/feedback)



©NWMPHN  
August 2025.  
All Rights Reserved.  
N 00012 v4

RA882a RaCreate

**phn**  
NORTH WESTERN  
MELBOURNE

An Australian Government Initiative