mental health & wellbeing local
Free support in your community

សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់ (Mental Health and Wellbeing Local)

សំណួរដែលគេសួរញឹកញាប់

Khmer | ភាសាខ្មែរ

OFFICIAL

សន្លឹកព័ត៌មាននេះត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីជួយអ្នកឱ្យយល់បន្ថែមទៀតអំពីសេវាកម្មនានាដែលបានផ្ដល់ជូនដោយសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់។

តើសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់ជាអ្វី?

សេវាកម្មសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់ គឺជាប្រភេទសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្តថ្មីមួយដែលត្រូវបានដាក់ឱ្យ ដំណើរការនៅក្នុងទីតាំងរហូតដល់ 60 កន្លែង នៅទូទាំងរដ្ឋវិចថូរៀ នៅត្រឹមចុងឆ្នាំ 2026។ សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់ទាំងនោះ (Mental Health and Wellbeing Locals) ទាំងនោះ នឹងផ្ដល់ការព្យាបាល ការថែទាំ និងការគាំទ្រសម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុចាប់ពី 26 ឆ្នាំឡើងទៅ។

សេវាកម្មសេវាទាំងនោះ គឺឥតគិតថ្លៃ ស្ម័គ្រចិត្ត និងងាយស្រួលចូលប្រើ ដោយមិនចាំបាច់មានការបញ្ជូនបន្តទេ។ សំខាន់ សេវាកម្មថ្មីទាំងនេះនឹងត្រូវបានផ្ដល់ជូនដោយផ្អែកលើ ថាតើយើងអាចជួយបានដោយរបៀបណា? និងវិធីសាស្ត្រ ចូលប្រើប្រាស់សេកម្មគាំទ្របានច្រើនច្រក 'ដោយផ្ដោតលើការផ្ដល់ឱ្យអ្នកនូវជម្រើស និងការគ្រប់គ្រងលើរបៀបដែល អ្នកចង់ទទួលបានការគាំទ្រ។

សេវាកម្មសេវាទាំងនោះនឹងធ្វើឱ្យវាកាន់តែងាយស្រួលសម្រាប់អ្នកក្នុងការចូលប្រើប្រាស់ជំនួយដែលអ្នកត្រូវការ កាន់តែជិតផ្ទះ និងក្រុមគ្រួសារ អ្នកថែទាំ និងបណ្ដាញជំនួយរបស់អ្នក។

តើប្រភេទសេវាកម្មណាខ្លះដែលនឹងត្រូវផ្ដល់ជូននៅឯសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់?

សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពក្នុងតំបន់នឹងផ្ដល់ជូន៖

- ការព្យាបាលឱ្យជា និងការព្យាបាលដើម្បីស្ដារនីតិសម្បទា
- ការគាំទ្រសុខុមាលភាពដែលផ្ដោតលើមនុស្ស
- ការអប់រំ ការគាំទ្រពីមិត្តភ័ក្តិ និងការជួយខ្លួនឯង
- ការរៀបចំផែនការថែទាំដែលដឹកនាំដោយអ្នកប្រើប្រាស់ និងការសម្របសម្រួលជាមួយអ្នកផ្ដល់សេវាកម្មផ្សេងទៀត។

វានឹងត្រូវការពេលវេលាសម្រាប់ទីតាំងនីមួយៗ ដើម្បីអាចផ្ដល់ជូននូវសេវាកម្មព្យាបាល និងការគាំទ្រពេញលេញជាច្រើន ប៉ុន្តែនៅពេលដំណើរការបានពេញលេញ សេវាកម្មទាំងនេះនឹងរួមបញ្ចូលការជួបផ្ទាល់ ការជួបតាម telehealth និងសេវាកម្មផ្សព្វផ្សាយឱ្យបានយល់ដឹងចល័ត ដែលត្រូវបានផ្ដល់មួយទល់នឹងមួយ ឬជាក្រុម។

ចុះបើខ្ញុំជួបប្រទះទាំងបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន?

ការគាំទ្រអាចរកបានសម្រាប់អ្នកណាក៏ដោយដែលជួបប្រទះបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនក្នុងពេលតែមួយ។

សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់ទាំងនោះនឹងធ្វើការជាមួយអ្នក ហើយប្រសិនបើអ្នកមានផាសុកភាព នោះគ្រួសារ អ្នកថែទាំ និងអ្នកគាំទ្ររបស់អ្នក នឹងរៀបចំរចនាផែនការថែទាំមួយ ដែលត្រូវទៅតាមគោលដៅ និងចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់អ្នក។

បុគ្គលិកគាំទ្រពីមិត្តភ័ក្តិដែលប្រើប្រាស់បទពិសោធន៍ដែលបានរស់នៅផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេដើម្បីគាំទ្រមនុស្សផ្សេងទៀតដែលកំពុងប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាស្រដៀងគ្នានេះក៏នឹងអាចរកបានផងដែរដើម្បីណែនាំ និងគាំទ្រអ្នក។

តើអ្នកណាអាចប្រើប្រាស់សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាព នៅតាមតំបន់ទាំងនោះបាន?

សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់ទាំងនោះត្រូវបានរចនាឡើងសម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុចាប់ពី 26 ឆ្នាំឡើងទៅដែលកំពុងជួបប្រទះបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ឬសុខុមាលភាព។

ប្រសិនបើអ្នកជាសមាជិកគ្រួសារ អ្នកថែទាំ មិត្តភ័ក្តិ ឬអ្នកគាំទ្រនរណាម្នាក់ដែលមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត អ្នកក៏អាចចូលប្រើប្រាស់ ការគាំទ្រដើម្បីជួយអ្នកក្នុងតួនាទីថែទាំរបស់អ្នក ឬសម្រាប់សេចក្តីត្រូវការសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកផ្ទាល់ផងដែរ។

សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីការគាំទ្រសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេង សូមមើលសំណួរខាងក្រោម ' *តើការគាំទ្រអ្វីខ្លះដែលអាចរកបាន សម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុក្រោម 26 ឆ្នាំ?*'។

តើសេវាកម្មទាំងនោះមានសុវត្ថិភាព និងឆ្លើយតបខាងផ្នែកវប្បធម៌ដែរឬទេ?

សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់គឺគោរព និងការឆ្លើយតបទៅនឹងសេចក្តីត្រូវការ និងភាពចម្រុះខាងវប្បធម៌។

អ្នកទស្សនាទាំងអស់នឹងទទួលបានការចូលប្រើប្រាស់សេវាកម្មដែលមានភាពយុត្តិធម៌ និងមានសុវត្ថិភាព ហើយមានការឆ្លើយតបខាងវប្បធម៌ ដែលមិនមានការមាក់ងាយ និងការរើសអើង រួមទាំងជនជាតិដើម Aboriginal និងប្រជាជនជាអ្នកកោះ Torres Strait សហគមន៍ LGBTIQ+, សមាជិកនៃសហគមន៍ដែលមានភាពចម្រុះខាងវប្បធម៌ និងភាសា មនុស្សដែលមកពីសាវតាជាជនភៀសខ្លួន មនុស្សស្វែងរកសិទ្ធិជ្រកកោន មនុស្សដែលមានពិការភាព និងមនុស្សដែលមានលំនាំជំងឺសរសៃប្រសាទមិនធម្មតាជាច្រើន។

តើសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់ គឺឥតគិតថ្លៃមែនទេ?

ត្រូវហើយ សេវាកម្មទាំងនេះ គឺឥតគិតថ្លៃសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូប ទោះបីជាអ្នកមិនមានកាត Medicare ក៏ដោយ។

តើខ្ញុំត្រូវការការបញ្ជូនបន្តពីអ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាពដើម្បីចូលប្រើប្រាស់សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់ដែរឬទេ?

ទេ អ្នកមិនត្រូវការការបញ្ជូនពីគ្រូពេទ្យព្យាបាលជំងឺទូទៅ (GP) របស់អ្នក ឬអ្នកជំនាញសុខភាពផ្សេងទៀត ឬផែនការព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រពីសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់នោះទេ។

តើសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់ទាំងនោះខុសគ្នា យ៉ាងណាដែរទៅនឹងសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត?

សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់ទាំងនោះ នឹងមើលថែទាំមនុស្សដែលត្រូវការការគាំទ្រច្រើនជាង គ្រូពេទ្យព្យាបាលជំងឺទូទៅ (GP) ឬគ្រូពេទ្យព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្តឯកជនអាចផ្តល់ជូន ប៉ុន្តែអ្នកដែល មិនត្រូវការសេវាកម្មថែទាំបន្ទាន់កាន់តែខ្លាំង ដូចជាសេវាកម្មគាំទ្រមានមូលដ្ឋាននៅតាមមន្ទីរពេទ្យជាដើម។

សេវាកម្មថ្មីទាំងនេះនឹងមិនជំនួសសេវាកម្មដែលមានស្រាប់នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នកទេ។ សេវាកម្មថ្មីទាំងនេះនឹងធ្វើការយ៉ាងជិតស្និទ្ធ ជាមួយគ្រូពេទ្យព្យាបាលជំងឺទូទៅ (GPs), គ្រូពេទ្យព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្តឯកជន អ្នកផ្តល់សេវាកម្មព្យាបាលទាក់ទងនឹង គ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀនដទៃទៀត និងសេវាកម្មសុខភាពមានមូលដ្ឋាននៅតាមសហគមន៍ និងសេវាកម្មសង្គមផ្សេងទៀត ដើម្បីធានាថាសេចក្តីត្រូវការការគាំទ្រទាំងអស់របស់អ្នកត្រូវបានបំពេញ។

តើខ្ញុំទាក់ទងសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់ ដោយរបៀបណា?

អ្នកអាចទាក់ទងសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់ តាមវិធីផ្សេងគ្នាមួយចំនួន អាស្រ័យលើចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់អ្នក។

- ទូរសព្ទ៖ 1300 372 330
- គេហទំព័រ៖ សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់ <https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal>

តើខ្ញុំអាចចូលប្រើប្រាស់ការគាំទ្របានទេ ប្រសិនបើខ្ញុំនិយាយភាសាផ្សេងក្រៅពី ភាសាអង់គ្លេស?

បាទ/ចាស។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយបន្ថែមជាភាសារបស់អ្នក អ្នកអាចទូរសព្ទទៅ TIS National តាម លេខ 13 14 50 ហើយស្នើសុំអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ បន្ទាប់មកស្នើសុំឱ្យគេភ្ជាប់ទៅសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់ ដែលនៅជិតបំផុតរបស់អ្នក។

តើនឹងមានអ្វីកើតឡើងក្នុងដំណើរទស្សនកិច្ចលើកដំបូងរបស់ខ្ញុំ?

អ្នកនឹងនិយាយជាមួយបុគ្គលិកសុខភាពផ្លូវចិត្ត (វាអាចជាការជួបមុខផ្ទាល់ ជួបតាមអនឡាញ ឬជួបតាមទូរសព្ទ)។

បុគ្គលិកនេះនឹងផ្តោតលើការស្តាប់ និងស្វែងយល់ពីកង្វល់របស់អ្នក ដូច្នេះពួកគេអាចធ្វើការជាមួយអ្នក ហើយប្រសិនបើអ្នកមានផាសុខស្រួល នោះគ្រួសារ អ្នកថែទាំ និងអ្នកគាំទ្ររបស់អ្នក នឹងរចនាផែនការថែទាំមួយដែលត្រូវទៅតាមគោលដៅ និងចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់អ្នក។

ផែនការរបស់អ្នកអាចរួមបញ្ចូលការគាំទ្រ និងការព្យាបាលចម្រុះ ដោយផ្អែកលើសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នក។ ការគាំទ្រមួយចំនួន ក្នុងចំណោមការគាំទ្រទាំងនេះ អាចត្រូវបានផ្តល់ឱ្យនៅពេលទស្សនកិច្ចជាលើកដំបូងរបស់អ្នក ហើយការគាំទ្រផ្សេងទៀត នឹងផ្តល់ឱ្យនៅក្នុងទស្សនកិច្ចពេលក្រោយ។

វាក៏អាចទៅរួចផងដែរ ដែលថាសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នកនឹងត្រូវបានបំពេញកាន់តែប្រសើរឡើង ដោយប្រភេទផ្សេងគ្នានៃ អ្នកផ្តល់សេវាកម្មសុខភាព ឬសេវាកម្ម។ ប្រសិនបើដូច្នោះមែន នោះសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់ នឹងជួយអ្នកក្នុងការចូលប្រើប្រាស់សេវាកម្មទាំងនោះ។

បុគ្គលិកជាដៃគូដូចគ្នា ក៏នឹងអាចរកបានដើម្បីណែនាំ និងគាំទ្រអ្នក ក៏ដូចជាគាំទ្រគ្រួសារ អ្នកថែទាំ និងអ្នកគាំទ្ររបស់អ្នកផងដែរ។

តើមានការគាំទ្រអាចរកបានសម្រាប់អ្នកថែទាំ ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់ មនុស្សដែលកំពុងជួបប្រទះជំងឺផ្លូវចិត្តដែរឬទេ?

បាទ/ចាស។ ប្រសិនបើអ្នកជាសមាជិកគ្រួសារ អ្នកថែទាំ មិត្តភ័ក្តិ ឬអ្នកគាំទ្រនរណាម្នាក់ដែលមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ជំនួយ និងការគាំទ្រអាចរកបានសម្រាប់អ្នកពីសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់។

មិនថាអ្នកចង់ទទួលបានជំនួយសម្រាប់អ្នកក្នុងតួនាទីថែទាំរបស់អ្នក ឬសម្រាប់សេចក្តីត្រូវការសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកទេ អ្នកនឹងអាចទទួលបានការថែទាំ ការគាំទ្រ និងដំបូន្មានដែលអ្នកត្រូវការ នៅពេលដែលអ្នកត្រូវការវា។

តើមានការគាំទ្រអ្វីខ្លះសម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុក្រោម 26 ឆ្នាំ?

ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកគាំទ្រ មានអាយុចន្លោះពី 12 ទៅ 25 ឆ្នាំ សូមទស្សនា ឬទាក់ទងមជ្ឈមណ្ឌលអង្គការ headspace នៅតាមតំបន់របស់អ្នក សម្រាប់ការគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាព។

ដើម្បីស្វែងរកអង្គការ headspace ដែលនៅជិតបំផុតរបស់អ្នក សូមចូលមើល headspace <https://headspace.org.au/>។ ការជជែកតាមអនឡាញ និងការគាំទ្រតាមទូរសព្ទក៏មានផងដែរ តាមរយៈអង្គការ headspace។

ប្រសិនបើអ្នកជាមនុស្សវ័យក្មេង នោះសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់អាចផ្តល់ការគាំទ្រក្នុងស្ថានភាព មួយចំនួនដូចជា៖

- អ្នកទាក់ទងទៅសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់ ដែលកំពុងស្វែងរកជំនួយ
- អ្នកកំពុងមានការលំបាកក្នុងការទទួលបានការគាំទ្រ តាមរយៈអង្គការ headspace ឬមន្ទីរពេទ្យ ហើយត្រូវការជំនួយជាបន្ទាន់
- អ្នកគឺជាសមាជិកគ្រួសារ អ្នកថែទាំ មិត្តភ័ក្តិ ឬអ្នកគាំទ្របុគ្គលដែលកំពុងទទួលការគាំទ្រពីសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាព នៅតាមតំបន់។

ចុះប្រសិនបើខ្ញុំ ឬនរណាម្នាក់ដែលខ្ញុំស្គាល់ត្រូវការគាំទ្រសង្គ្រោះបន្ទាន់?

សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់ មិនមែនជាការឆ្លើយតបបន្ទាន់សម្រាប់មនុស្សដែលកំពុងជួបប្រទះ ហានិភ័យខ្ពស់នៃគ្រោះថ្នាក់ភ្លាមៗចំពោះខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃនោះទេ។

នៅក្នុងភាពអាសន្នដែលគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត ឬនៅកន្លែងដែលមានហានិភ័យភ្លាមៗនៃគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរដល់នរណាម្នាក់ សូមទូរសព្ទទៅលេខសូន្យបីដង (000)។ ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដថាវាជាគ្រោះអាសន្នទេ សូមទូរសព្ទទៅលេខសូន្យបីដង។

សេវាកម្មនៅតាមតំបន់មិនបើកដំណើរការ 24 ម៉ោងទេ។ សម្រាប់ការគាំទ្រវិបត្តិ 24 ម៉ោង សូមទូរសព្ទទៅ Lifeline តាមលេខ 13 11 14។

តើខ្ញុំអាចទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែមនៅឯណា?

សម្រាប់ព័ត៌មានចុងក្រោយបំផុតស្តីអំពីស្ថាប័ននៃសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់ សូមចូលមើលទំព័រ សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពនៅតាមតំបន់ <https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult -and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services> នៅលើគេហទំព័ររបស់ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋវិចថូរៀ។

ប្រសិនបើអ្នកចង់ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីកំណែទម្រង់សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពដែលកំពុងដំណើរការនៅទូទាំងរដ្ឋវិចថូរៀ សូមចូលមើលគេហទំព័ររបស់ក្រសួងសុខាភិបាល ផ្លូវចិត្ត និងកំណែទម្រង់សុខុមាលភាព < https://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform >។

ដើម្បីទទួលបានការបោះពុម្ពផ្សាយនេះជាទម្រង់ដែលអាចចូលប្រើប្រាស់បាន សូមទូរសព្ទទៅលេខ (03) 9096 7183 ដោយប្រើសេវាកម្មជាតិផ្នែកប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយជនពិការ (National Relay Service) តាមលេខ 13 36 77 ប្រសិនបើចាំបាច់ ឬអ៊ីមែលទៅ localservices@health.vic.gov.au

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health, October 2022.

ISBN 978-1-76131-002-7 **(pdf/online/MS word)**