



خدمات صحت روحی روانی و سلامتی محلی (Mental Health and Wellbeing Local)

سوالات متداول

داری | Dari

OFFICIAL

این ورق معلومات برای کمک به درک بیشتر خدمات ارائه شده توسط خدمات صحت روحی روانی و سلامتی محلی ایجاد شده است.

خدمات صحت روحی روانی و سلامتی محلی چیست؟

خدمات صحت روحی روانی و سلامتی محلی نوع جدیدی از خدمات صحت روحی روانی است که تا پایان سال ۲۰۲۶ در بیش از ۶۰ مکان در سراسر ویکتوریا ارائه می شود. خدمات صحت روحی روانی و سلامتی محلی برای افراد ۲۶ سال و بالاتر معالجه، مراقبت و حمایت ارائه خواهد کرد.

آنها رایگان، داوطلبانه و قابل دسترسی آسان، بدون نیاز به ارجاع هستند. مهمتر از همه، این خدمات جدید بر اساس رویکرد «چگونه می توانیم کمک کنیم؟» و یک «دروازه باز به روی همه» ارائه خواهد شد، که متمرکز بر انتخاب و کنترل شما بر نحوه دریافت حمایت می باشد.

آنها دسترسی شما را به حمایت مورد نیاز، نزدیکتر به خانه و فامیل، مراقبین و شبکه های حمایتی برای شما آسان تر می کنند.

چه نوع خدماتی در خدمات صحت روحی روانی و سلامتی محلی ارائه خواهد شد؟

خدمات صحت روحی روانی و سلامتی محلی خدمات ذیل را ارائه خواهد نمود:

- معالجه و درمان
- حمایت های آسایش شخص-محور
- تعلیم، حمایت همراه و خود-یاری
- پلانگذاری مراقبت به رهبری-مصرف کننده و هماهنگی با سایر ارائه دهندگان خدمات.

وقت می گیرد تا هر شعبه بتواند انواع کاملی از خدمات معالجه و حمایت را ارائه دهد، اما زمانی که این خدمات به طور کامل عملیاتی شوند، شامل خدمات ارتباطی حضوری، خدمات صحتی از راه دور (telehealth) و سیار می شود که به صورت انفرادی یا گروهی ارائه می شود.

اگر هم نگرانی‌های مربوط به صحت روحی روانی و هم مصرف مواد مخدر را داشته باشم، چه می‌شود؟

حمایت برای هر کسی که به طور همزمان با مشکلات روانی و مصرف مواد مخدر مواجه است در دسترس است. خدمات صحت روحی روانی و سلامتی محلی با شما و در صورتی که راحت باشید، با فامیل، مراقبان و حامیان شما، برای طراحی یک پلان مراقبتی که اهداف و ترجیحات شما را برآورده می‌کند، همکاری خواهند کرد. کارمندان حمایتی هم‌تا که از تجربه زندگی شخصی خود برای حمایت از سایر افرادی که با چالش‌های مشابهی روبرو هستند استفاده می‌کنند نیز برای راهنمایی و حمایت شما در دسترس خواهند بود.

چه کسانی می‌توانند از صحت روحی روانی و سلامتی محلی استفاده کنند؟

خدمات صحت روحی روانی و سلامتی محلی برای افراد ۲۶ ساله و بالاتر طراحی شده است که نگرانی‌های مربوط به صحت روحی روانی یا سلامتی را تجربه می‌کنند. اگر شما یکی از اعضای فامیل، مراقب، دوست یا حامی فردی هستید که نگرانی‌های مربوط به صحت روحی روانی دارد، می‌توانید به حمایت برای کمک به خودتان در نقش مراقبتی یا نیازهای صحت روحی روانی خود دسترسی داشته باشید. برای کسب معلومات در مورد حمایت از جوانان، لطفاً به سؤال زیر مراجعه کنید «چه حمایتی برای افراد زیر ۲۶ سال در دسترس است؟».

آیا خدمات از نظر فرهنگی مناسب و جوابگو هستند؟

خدمات صحت روحی روانی و سلامتی محلی به نیازها و تنوع فرهنگی احترام می‌گذارند و به آنها جواب می‌دهند. تمام مراجعه‌کنندگان دسترسی منصفانه و خدمات فرهنگی مناسب و جوابگو را دریافت خواهند کرد که عاری از ننگ و تبعیض است، از جمله مردم بومی و جزیره نشین تنگه توریس، جوامع متنوع جنسی و جنسیتی (LGBTIQ+)، اعضای جوامع متنوع فرهنگی و زبانی، افراد با پیشینه‌های پناهندگی، افرادی که به دنبال پناهندگی هستند، افراد مبتلا به ناتوانی و افرادی که دارای تنوع عصبی هستند.

آیا خدمات صحت روحی روانی و سلامتی محلی رایگان هستند؟

بله، خدمات برای همه رایگان است، حتی اگر کارت مدیکر نداشته باشید.

آیا برای دسترسی به خدمات صحت روحی روانی و سلامتی محلی به ارجاع از یک

متخصص صحتی نیاز دارم؟

نه خیر، برای دریافت حمایت از یک مرکز صحت روحی روانی و سلامتی محلی، نیازی به ارجاع از داکتر عمومی خود، یا هر متخصص صحتی دیگری، یا یک پلان معالجه صحت روحی روانی ندارید.

خدمات صحت روحی روانی و سلامتی محلی چه تفاوتی با سایر خدمات صحت روحی روانی دارد؟

خدمات صحت روحی روانی و سلامتی محلی از افرادی مراقبت می‌کنند که بیش از آنچه که یک داکتر عمومی (GP) یا یک داکتر متخصص صحت روحی روانی می‌تواند ارائه دهد، نیاز به حمایت دارند، اما نیازی به خدمات با شدت-بالا، مانند خدمات حمایتی مبتنی بر شفابخانه ندارند.

این خدمات جدید جایگزین خدمات موجود در منطقه شما نمی‌شوند. آنها از نزدیک با داکتران عمومی، داکتران متخصص صحت روحی روانی، ارائه دهندگان معالجه الکل و مواد مخدر و سایر خدمات صحتی و اجتماعی مبتنی بر جامعه همکاری خواهند کرد تا اطمینان حاصل کنند که تمام نیازهای حمایتی شما برآورده شده است.

چگونه می‌توانم با خدمات صحت روحی روانی و سلامتی محلی تماس بگیرم؟

نظر به ترجیحات خودتان می‌توانید با یک مرکز صحت روحی روانی و سلامتی محلی به چند روش مختلف تماس بگیرید.

- تلفن: ۱۳۰۰ ۳۷۲ ۳۳۰

- وبسایت: [صحت روحی روانی و سلامتی محلی](https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal) <<https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal>>

اگر به زبانی غیر از انگلیسی صحبت کنم می‌توانم به حمایت دسترسی داشته باشم؟

بله. اگر به کمک بیشتری به زبان خودتان نیاز دارید، می‌توانید با شماره ۱۳ ۱۴ ۵۰ با National TIS تماس بگیرید و یک ترجمان بخواهید، سپس بخواهید به نزدیکترین خدمات محلی صحت روحی روانی و سلامتی وصل شوید.

در اولین دیدار من چه خواهد شد؟

شما با یک کارمند صحت روحی روانی صحبت خواهید کرد (این ممکن است حضوری، آنلاین یا تلفنی باشد).

این کارمند روی گوش دادن و درک نگرانی‌های شما تمرکز می‌کند تا بتواند با شما کار کند و اگر راحت هستید، با فامیل، مراقبان و حامیان تان، برنامه مراقبتی را طراحی کند که اهداف و ترجیحات شما را برآورده کند.

پلان شما ممکن است شامل ترکیبی از حمایت‌ها و معالجه‌ها بر اساس نیازهای شما باشد. بعضی از این حمایت‌ها ممکن است در اولین بازدید شما و بعضی دیگر در بازدیدهای بعدی ارائه شوند.

این امکان نیز وجود دارد که نیازهای شما توسط نوع دیگری از ارائه دهنده خدمات صحتی یا خدماتی به گونه بهتر برآورده شوند.

در این صورت، مرکز صحت روحی روانی و سلامتی محلی به شما کمک می‌کند تا به این خدمات دسترسی پیدا کنید.

کارمندان هم‌تا نیز برای راهنمایی و حمایت از شما و همچنین فامیل، مراقبان و حامیان شما در دسترس خواهند بود.

آیا حمایت برای مراقبان، فامیل ها و دوستان افرادی که بیماری روحی روانی را تجربه می کنند در دسترس است؟

بله. اگر شما یکی از اعضای فامیل، مراقب، دوست یا حامی فردی هستید که تکلیفی های مربوط به صحت روحی روانی دارد، کمک و حمایت از طرف خدمات صحت روحی روانی و سلامتی محلی برای شما در دسترس است. چه بخواهید برای خودتان در نقش مراقبتی خود کمک دریافت کنید، چه برای نیازهای صحت روحی روانی خودتان - می توانید مراقبت، حمایت و مشاوره مورد نیاز را در زمانیکه نیاز دارید دریافت کنید.

چه حمایتی برای افراد زیر ۲۶ سال در دسترس است؟

اگر شما یا فردی که از او حمایت می کنید بین ۱۲ تا ۲۵ سال سن دارید، لطفاً برای حمایت از صحت روحی روانی و سلامتی به مرکز هد اسپیس (headspace) محلی خود مراجعه کرده یا با آنها تماس بگیرید. برای پیدا کردن نزدیک ترین هد اسپیس تان، لطفاً از [headspace](https://headspace.org.au) دیدن کنید. <https://headspace.org.au>. چت آنلاین و حمایت تلفنی نیز از طریق هد اسپیس در دسترس است. اگر یک شخص نوجوان هستید، مرکز صحت روحی روانی و سلامتی محلی امکان دارد در بعضی از شرایط حمایت کند، مانند:

- شما با یک مرکز صحت روحی روانی و سلامتی محلی برای کمک تماس می گیرید
- در دریافت حمایت از طریق هد اسپیس یا شفاخانه مشکل دارید و نیاز به کمک فوری دارید
- شما یکی از اعضای فامیل، مراقب، دوست یا حامی فردی هستید که از یک مرکز صحت روحی روانی و سلامتی محلی حمایت می شود.

اگر من یا کسی را که می شناسم نیاز به حمایت عاجل داشته باشد چه؟

مرکز صحت روحی روانی و سلامتی محلی یک کمک عاجل برای افرادی نیست که خطر آسیب خیلی بالا را به خود یا دیگران تجربه می کنند. در شرایط ایمرجنسی که جان انسان را تهدید می کند یا در صورتی که خطر آسیب جدی برای کسی وجود دارد، با سه صفر (۰۰۰) تماس بگیرید. اگر مطمئن نیستید که ایمرجنسی است یا نه، با سه صفر تماس بگیرید. این خدمات محلی به طور ۲۴ ساعته باز نیستند. برای حمایت بحران ۲۴ ساعته، لطفاً با Lifeline با شماره ۱۳ ۱۱ ۱۴ تماس بگیرید.

از کجا می توانم معلومات بیشتری کسب کنم؟

برای کسب تازه ترین معلومات در مورد ایجاد مراکز صحت روحی روانی و سلامتی محلی، لطفاً از صفحه [صحت روحی روانی و سلامت محلی](https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services) دیدن کنید. <https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services> در وب سایت وزارت صحت ویکتوریا دیدن کنید.

اگر می‌خواهید درباره اصلاحات صحت روحی روانی و سلامتی در حال انجام در ویکتوریا بیشتر بدانید، لطفاً از صفحه انترنتی [اصلاحات صحت روحی روانی و بیلابیتی](#) وزارت صحت به نشانی زیر بازدید کنید:
<<https://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform>>.

برای دریافت این نشریه در یک قالب قابل دسترس با شماره ۷۱۸۳ ۹۰۹۶ (۰۳) در صورت نیاز با استفاده از خدمات رله ملی ۱۳ ۳۶ ۷۷ تماس بگیرید، یا به این آدرس ایمیل بفرستید: 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)