



# Τοπική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Local]

Συχνές ερωτήσεις

Greek | Ελληνικά

**OFFICIAL**

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο αναπτύχθηκε για να σας βοηθήσει να κατανοήσετε περισσότερα για τις υπηρεσίες που παρέχονται από την Τοπική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Local].

## Τι είναι η Τοπική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Local];

Οι υπηρεσίες της Τοπικής Υπηρεσίας Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Local] είναι ένας νέος τύπος υπηρεσίας ψυχικής υγείας που ξεκινά σε έως και 60 τοποθεσίες σε όλη την Βικτώρια μέχρι το τέλος του 2026. Η Τοπική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Locals] θα παράσχει θεραπεία, φροντίδα και υποστήριξη για άτομα ηλικίας 26 ετών και πάνω.

Οι υπηρεσίες είναι δωρεάν, εθελοντικές και εύκολα προσβάσιμες, χωρίς να απαιτείται παραπεμπτικό. Σημαντικά, αυτές οι νέες υπηρεσίες θα παρέχονται βάσει του *‘πώς μπορούμε να βοηθήσουμε’*; και μιας προσέγγισης *‘δεν υπάρχει λάθος πόρτα’* που εστιάζουν στο να σας δίνεται η επιλογή και ο έλεγχος του πώς θέλετε να λαμβάνετε υποστήριξη.

Θα σας διευκολύνουν να έχετε πρόσβαση στην υποστήριξη που χρειάζεστε, πιο κοντά στο σπίτι και τις οικογένειές σας, τους φροντιστές και τα δίκτυα υποστήριξης.

## Τι είδους υπηρεσίες θα προσφέρονται στην Τοπική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Locals];

Η Τοπική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Locals] θα προσφέρει:

- αγωγή και θεραπείες
- προσωποκεντρικές μορφές υποστήριξης ευεξίας
- εκπαίδευση, αμοιβαία υποστήριξη και αυτοβοήθεια
- υπό την καθοδήγηση του καταναλωτή σχεδιασμό και συντονισμό φροντίδας με άλλους παρόχους υπηρεσιών.

Θα πάρει χρόνο μέχρι η κάθε τοποθεσία να μπορεί να προσφέρει το πλήρες φάσμα αγωγής και υπηρεσιών υποστήριξης, αλλά μόλις λειτουργήσουν πλήρως, θα συμπεριλαμβάνουν υπηρεσίες πρόσωπο με πρόσωπο, τηλειατρικής και κινητές υπηρεσίες προσέγγισης που θα παρέχονται κατ' ιδίαν ή σε ομάδες.

## Τι συμβαίνει εάν έχω ανησυχίες τόσο για την ψυχική υγεία μου όσο και για την χρήση ουσιών;

Διατίθεται υποστήριξη για οποιονδήποτε έχει ανησυχίες για την ψυχική υγεία του και ταυτόχρονα και για την χρήση ουσιών.

Η Τοπική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Locals] θα εργαστεί μαζί σας και, εφόσον αισθάνεστε άνετα, με την οικογένειά σας, τους φροντιστές και τα άτομα υποστήριξης για τον σχεδιασμό ενός προγράμματος φροντίδας που ανταποκρίνεται στους στόχους και τις προτιμήσεις σας.

Ομοιοπαθείς εργαζόμενοι υποστήριξης, που χρησιμοποιούν την προσωπική βιωμένη εμπειρία τους για την υποστήριξη άλλων ατόμων που αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις, θα είναι επίσης διαθέσιμοι για να σας καθοδηγήσουν και υποστηρίξουν.

## Ποιος μπορεί να χρησιμοποιήσει την Τοπική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Locals];

Οι υπηρεσίες της Τοπικής Υπηρεσίας Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Local] είναι σχεδιασμένες για άτομα ηλικίας 26 ετών και πάνω που ανησυχούν για την ψυχική υγεία και την ευεξία τους.

Εάν είστε μέλος της οικογένειας, φροντιστής, φίλος ή άτομο υποστήριξης κάποιου που ανησυχεί για την ψυχική υγεία του, μπορείτε επίσης να έχετε πρόσβαση σε υποστήριξη που θα σας βοηθήσει στον ρόλο σας ως φροντιστή ή για τις δικές σας ανάγκες ψυχικής υγείας.

Για πληροφορίες σχετικά με υποστήριξη για νεαρά άτομα, παρακαλείστε να δείτε την ερώτηση παρακάτω 'Τι υποστήριξη διατίθεται για άτομα κάτω των 26 ετών;'.

## Είναι οι υπηρεσίες πολιτισμικά ασφαλείς και ευαίσθητες;

Οι υπηρεσίες της Τοπικής Υπηρεσίας Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Local] σέβονται και ανταποκρίνονται στις πολιτισμικές ανάγκες και την διαφορετικότητα.

Όλοι οι επισκέπτες θα έχουν δίκαια πρόσβαση σε πολιτισμικά ασφαλείς και ευαίσθητες υπηρεσίες χωρίς στιγματισμό και διακρίσεις που συμπεριλαμβάνουν Αβοριγίνους και Νησιώτες του Πορθμού Torres, κοινότητες ΛΟΑΤΚΙ+, μέλη πολιτισμικά και γλωσσικά διαφορετικών κοινοτήτων, πρόσφυγες, αιτούντες άσυλο, άτομα με αναπηρία και άτομα που είναι νευροδιαφορετικά.

## Είναι οι υπηρεσίες της Τοπικής Υπηρεσίας Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Locals] δωρεάν;

Ναι, οι υπηρεσίες είναι δωρεάν για όλους, ακόμα και εάν δεν έχετε κάρτα Medicare.

## Χρειάζομαι παραπομπή από επαγγελματία υγείας για να έχω πρόσβαση στη Τοπική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Local];

Όχι, δεν χρειάζεστε παραπομπή από τον οικογενειακό γιατρό σας [GP] ή οποιονδήποτε άλλο επαγγελματία υγείας ή Σχέδιο Αγωγής Ψυχικής Υγείας για να λάβετε υποστήριξη από την Τοπική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Local].

## Πώς διαφέρουν οι υπηρεσίες της Τοπικής Υπηρεσίας Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Locals] από άλλες υπηρεσίες ψυχικής υγείας;

Οι υπηρεσίες της Τοπικής Υπηρεσίας Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Locals] θα φροντίσουν άτομα που χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη από αυτήν που μπορεί να προσφέρει ο οικογενειακός γιατρός (GP) ή ο ιδιωτικός επαγγελματίας ψυχικής υγείας, αλλά που δεν χρειάζονται πιο εντατικές υπηρεσίες, όπως υπηρεσίες υποστήριξης στο νοσοκομείο.

Αυτές οι νέες υπηρεσίες δεν θα αντικαταστήσουν τις υπάρχουσες υπηρεσίες στην περιοχή σας. Θα συνεργαστούν στενά με τους οικογενειακούς γιατρούς [GP], τους ιδιωτικούς επαγγελματίες ψυχικής υγείας, άλλους παρόχους αγωγής για προβλήματα με το αλκοόλ και τα ναρκωτικά και άλλες κοινοτικές υγειονομικές και κοινωνικές υπηρεσίες για να διασφαλίσουν ότι όλες οι ανάγκες υποστήριξής σας ικανοποιούνται.

## Πώς θα επικοινωνήσω με την Τοπική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Local];

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με μια Τοπική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Local] με διάφορους τρόπους ανάλογα με τις προτιμήσεις σας.

- Τηλέφωνο: 1300 372 330
- Ιστοσελίδα: [Mental Health and Wellbeing Local](https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal) <<https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal>>

## Μπορώ να έχω πρόσβαση σε υποστήριξη εάν μιλάω μια γλώσσα εκτός της Αγγλικής;

Ναι. Εάν χρειάζεστε περισσότερη βοήθεια στην γλώσσα σας, μπορείτε να τηλεφωνήσετε την TIS National [Εθνική Υπηρεσία Μετάφρασης & Διερμηνείας] στο 13 14 50 και να ζητήσετε διερμηνέα, μετά ζητήστε να συνδεθείτε με την πλησιέστερη υπηρεσία Τοπικής Υπηρεσίας Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Local].

## Τι θα συμβεί στην πρώτη μου επίσκεψη;

Θα μιλήσετε σε έναν εργαζόμενο ψυχικής υγείας (αυτό ενδέχεται να γίνει προσωπικά, στο διαδίκτυο ή στο τηλέφωνο).

Ο εργαζόμενος θα καταβάλει προσπάθεια να ακούσει και να κατανοήσει τις ανησυχίες σας ώστε να εργαστεί μαζί σας και, εφόσον αισθάνεστε άνετα, με την οικογένειά σας τους φροντιστές και τα άτομα υποστήριξης για να σχεδιάσει ένα σχέδιο φροντίδας που ανταποκρίνεται στους στόχους και τις προτιμήσεις σας.

Το σχέδιό σας ενδέχεται να περιλαμβάνει ένα μείγμα μορφών υποστήριξης και θεραπειών βάσει των αναγκών σας. Μερικές από αυτές τις μορφές υποστήριξης μπορεί να παρασχεθούν στην πρώτη επίσκεψή σας, και άλλες σε μεταγενέστερες επισκέψεις.

Είναι, επίσης, πιθανόν, ότι οι ανάγκες σας θα ικανοποιηθούν καλύτερα από διαφορετικό τύπο παρόχου υγειονομικής φροντίδας ή υπηρεσιών. Σ' αυτή την περίπτωση, η Τοπική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Locals] θα σας βοηθήσει να έχετε πρόσβαση σ' αυτές τις υπηρεσίες.

Άλλοι συνάδελφοι θα είναι επίσης διαθέσιμοι να σας καθοδηγήσουν και υποστηρίξουν, καθώς επίσης και την οικογένειά σας, τους φροντιστές και τα άτομα υποστήριξης.

## Υπάρχει διαθέσιμη υποστήριξη για τους φροντιστές, τις οικογένειες και τους φίλους ατόμων που βιώνουν ψυχική ασθένεια;

Ναι. Εάν είστε μέλος της οικογένειας, φροντιστής, φίλος ή άτομο υποστήριξης κάποιου με προβλήματα ψυχικής υγείας, διατίθενται βοήθεια και υποστήριξη για εσάς από την Τοπική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Locals].

Είτε θα θέλατε να λάβετε βοήθεια για τον ρόλο σας ως φροντιστή είτε για τις δικές σας ανάγκες ψυχικής υγείας - θα μπορούσατε να λάβετε την φροντίδα, την υποστήριξη και τις συμβουλές που χρειάζεστε, όταν τις χρειάζεστε.

## Τι υποστήριξη διατίθεται για άτομα κάτω των 26 ετών;

Εάν εσείς ή κάποιος τον οποίο υποστηρίζετε είναι μεταξύ 12 και 25 ετών, παρακαλείστε να επισκεφθείτε ή να επικοινωνήσετε με το τοπικό κέντρο σας πνευματικής κατάστασης [headspace centre] για υποστήριξη ψυχικής υγείας και ευεξίας.

Για να βρείτε το πλησιέστερο κέντρο πνευματικής κατάστασης [headspace], παρακαλείστε να επισκεφθείτε [headspace](https://headspace.org.au/) <https://headspace.org.au/>. Διατίθενται, επίσης, διαδικτυακή συνομιλία και τηλεφωνική υποστήριξη μέσω του κέντρου πνευματικής κατάστασης [headspace].

Εάν είστε νεαρό άτομο, η Τοπική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Locals] μπορεί να παράσχει υποστήριξη σε ορισμένες περιπτώσεις, όπως:

- όταν επικοινωνείτε με μια υπηρεσία της Τοπικής Υπηρεσίας Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Local] για βοήθεια
- όταν δυσκολεύεστε να λάβετε υποστήριξη μέσω του κέντρου πνευματικής κατάστασης [headspace] ή ενός νοσοκομείου και χρειάζεστε άμεση βοήθεια
- όταν είστε μέλος της οικογένειας, φροντιστής, φίλος ή άτομο υποστήριξης κάποιου που λαμβάνει υποστήριξη από μια Τοπική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Local].

## Τι συμβαίνει εάν κάποιος που γνωρίζω χρειάζεται επείγουσα υποστήριξη;

Η Τοπική Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Local] δεν είναι υπηρεσία έκτακτης ανάγκης για άτομα που βιώνουν πολύ υψηλό κίνδυνο άμεσης βλάβης στον εαυτό τους ή σε άλλους.

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης απειλητικής για την ζωή ή όπου υπάρχει άμεσος κίνδυνος βλάβης σε οποιονδήποτε, καλέστε τα Τρία Μηδενικά (000). Εάν δεν είστε σίγουροι ότι είναι περίπτωση έκτακτης ανάγκης, καλέστε τα Τρία Μηδενικά (000).

Οι τοπικές υπηρεσίες δεν είναι ανοιχτές 24 ώρες. Για 24ωρη υποστήριξη για κρίση, παρακαλείστε να καλέσετε τον οργανισμό Lifeline στο 13 11 14.

## Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

Για τις πιο ενημερωμένες πληροφορίες για την ίδρυση της Τοπικής Υπηρεσίας Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας [Mental Health and Wellbeing Local], παρακαλείστε να επισκεφθείτε την σελίδα [Mental Health and Wellbeing Local](https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services) <https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services> στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας της Βικτώριας.

Εάν θα θέλατε να μάθετε περισσότερα για τις μεταρρυθμίσεις στην ψυχική υγεία και ευεξία σε όλη την Βικτώρια, παρακαλείστε να επισκεφθείτε το Υπουργείο Υγείας [Mental health and wellbeing reform \[Μεταρρυθμίσεις στην ψυχική υγεία και ευεξία\]](https://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform) ιστοσελίδα <https://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform>.

Για να λάβετε αυτό το δημοσίευμα σε προσβάσιμη μορφή, τηλεφωνήστε (03) 9096 7183 χρησιμοποιώντας την Εθνική Υπηρεσία Αναμετάδοσης 13 36 77 εάν χρειάζεται, ή στείλτε email [localservices@health.vic.gov.au](mailto: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)**