



mental health &
wellbeing local

Free support in your community

الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه النفسي

العربية | Arabic

OFFICIAL

عندما تحتاج إلى دعم رفاهك النفسي - المساعدة موجودة.

الخدمة المحلية للصحة النفسية والرفاه النفسي هي خدمة مجانية للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 26 عامًا فأكثر. وهي توفر العلاج والرعاية والدعم لرفاهك النفسي بالقرب من منزلك.

- احصل على دعم مجاني دون الحاجة إلى إحالات أو بطاقة Medicare، ولن يؤثر ذلك على وضع تأشيرتك
- دعم محلي بالقرب من المنزل
- الوصول إلى مجموعة واسعة من الدعم المختص والسري، من أخصائيين علم النفس والعاملين الأقران والصحة المتحالفة والمزيد
- اتصل بنا أو تفضل بزيارتنا أو يمكننا القدوم إليك.

ابحث عن أقرب خدمة محلية للصحة النفسية والرفاه النفسي

اتصل على الرقم **1300 375 330** للعثور على أقرب خدمة محلية للصحة النفسية والرفاه النفسي.

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة بلغتك، فيمكنك الاتصال بـ TIS National على الرقم 13 14 50 وطلب مترجم شفهي، ثم اطلب الاتصال بالخدمة المحلية للصحة النفسية والرفاه النفسي على الرقم 1300 375 330.

يمكن للموظفين في الخدمة المحلية للصحة النفسية والرفاه النفسي توفير مترجم شفهي لك.

لماذا تزور الخدمة المحلية للصحة النفسية والرفاه النفسي؟

سواء كنت تشعر بالتوتر أو الإرهاق أو العزلة أو الوحدة - أو ربما كنت قلقًا بشأن علاقة ما، فإن الخدمة المحلية للصحة النفسية والرفاه موجودة هنا لمساعدتك على تحسين رفاهك النفسي.

وهذا يشمل أي شخص يعاني من مخاوف تتعلق بالصحة النفسية وتعاطي المخدرات في نفس الوقت.

إذا كنت أحد أفراد العائلة أو مقدم الرعاية أو صديقًا أو داعمًا لشخص لديه مخاوف تتعلق بالصحة النفسية أو الرفاه النفسي فيمكنك أيضًا الوصول إلى الدعم لمساعدتك في دور الرعاية الخاص بك، أو لتلبية احتياجات الصحة النفسية والرفاه النفسي لديك.

أنواع الدعم المتاحة

الوصول إلى مجموعة من خيارات الدعم المختص والسري والتي قد تشمل:

- موظفي دعم الصحة النفسية
- موظفي دعم الأقران - المهنيون الذين لديهم خبرتهم الحية الخاصة والذين يتفهمون ما تمر به
- الأخصائيين النفسيين
- ممرضات الصحة النفسية
- الأخصائيين الاجتماعيين
- المعالجين الوظيفيين
- الأطباء النفسيين
- منسقي الرعاية
- موظفي دعم الرفاه النفسي - لتوفير التفاف شامل حول الرعاية
- والمزيد

سيتم دعمك بدون إصدار أحكام من قبل المتخصصين المهتمين والموظفين الأقران.

الحصول على الدعم

في أول تفاعل لك مع إحدى الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه، سيبدأ موظف دعم الصحة النفسية بسؤالك "كيف يمكننا المساعدة؟".

سيركز هذا الموظف على الاستماع إلى مخاوفك وفهمها حتى يتمكن من تزويدك بخطة رعاية تناسبك.

قد تتضمن خططك مزيجًا من الدعم والعلاجات بناء على احتياجاتك. قد يتم تقديم بعض أنواع الدعم هذه في مكالماتك أو زيارتك الأولى، والبعض الآخر في مكالمات أو زيارات لاحقة.

سيكون موظفو دعم الأقران متاحين أيضًا لإرشادك ودعمك وكذلك عائلتك ومقدمي الرعاية والداعمين.

إذا كنت ترغب في عدم الكشف عن هويتك، فيمكنك الاتصال وطلب الدعم دون تقديم بياناتك الشخصية.

يمكن للعائلة ومقدمي الرعاية والداعمين أيضًا زيارة [Mental Health and Wellbeing Connect](#)، وهي خدمة مخصصة لأولئك الذين يدعمون الأشخاص الذين يعانون من تحديات الصحة النفسية وتعاطي المخدرات أو الضيق النفسي.

تحتزم الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه النفسي الاحتياجات الثقافية والتنوع وتستجيب لها.

سيحصل جميع الزوار على وصول عادل وخدمات آمنة ثقافيًا ومتجاوبة وخالية من الوصمة والتمييز، بما في ذلك السكان الأصليون وسكان جزر مضيق توريس، ومجتمعات الميم LGBTQ+، وأفراد المجتمعات المتنوعة ثقافيًا ولغويًا، والأشخاص من خلفيات اللاجئين، والأشخاص الذين يلتمسون اللجوء، والأشخاص ذوي الإعاقة والأشخاص الذين يعانون من تنوع عصبي.

دعم الشباب والأطفال

إذا كان عمرك أنت أو أي شخص تدعمه بين 12 و25 عامًا، فيوصى بالاتصال بـ Headspace المحلي للحصول على دعم الصحة النفسية والرفاه النفسي. للوصول إلى خدمات Headspace، يرجى زيارة [موقع headspace الإلكتروني](#).

إذا كنت شابًا، فقد تقدم لك الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه النفسي الدعم في بعض المواقف، مثل:

- تتصل بالخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه بحثًا عن المساعدة
- كنت تواجه صعوبة في الحصول على الدعم من خلال headspace أو المستشفى وتحتاج إلى مساعدة فورية
- كنت أحد أفراد العائلة أو مقدم الرعاية أو صديقًا أو داعمًا لشخص يتلقى دعمًا من الخدمات المحلية للصحة النفسية.

دعم الأزمات

الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه النفسي ليست خدمات أزمات.

في حالة الطوارئ التي تهدد الحياة أو حيث يوجد خطر مباشر بالحاق ضرر جسيم بأي شخص، اتصل برقم الطوارئ Triple Zero (000). للحصول على دعم الأزمات على مدار 24 ساعة، [Lifeline](#) اتصل بـ على الرقم **14 11 13**