



Mental Health and Wellbeing Locals

Macedonian | Македонски

OFFICIAL

Кога ви треба поддршка за вашата благосостојба - помошта е тука.

Mental Health and Wellbeing Locals е **бесплатна** служба за луѓе на возраст од 26 години и постари. Тие обезбедуваат третман, нега и поддршка за вашата благосостојба блиску до дома.

- Добијте бесплатна поддршка без потреба од упати или Medicare картичка и тоа нема да влијае на статусот на вашата виза
- Локална поддршка блиску до дома
- Пристап до широк опсег на професионална и доверлива поддршка, од психолози, стручни лица кои го доживеале истото (peer workers), придружно здравство (allied health) и други
- Јавете ни се, дојдете кај нас или можеме да дојдеме кај вас.

Пронајдете ја најблиската служба на Mental Health and Wellbeing Local

Јавете се на **1300 375 330** за да ја најдете вашата најблиска служба на Mental Health and Wellbeing Local.

Ако ви треба повеќе помош на вашиот јазик, можете да се јавите на TIS National на 13 14 50 и да побарате преведувач, а потоа да побарате да бидете поврзани со вашата служба на Mental Health and Wellbeing Local на 1300 375 330.

Персоналот во вашата служба Mental Health and Wellbeing Local може исто така да организира преведувач за вас.

Зошто да посетите служба на Mental Health and Wellbeing Local?

Без разлика дали се чувствувате под стрес, преоптоварени, изолирани или осамени - или можеби сте загрижени за врска, службата Mental Health and Wellbeing Local е тука да ви помогне да ја подобрите вашата благосостојба.

Ова го вклучува секој кој истовремено има проблеми со менталното здравје и употребата на супстанции.

Ако сте член на семејството, негувател, пријател или поддржувач на некој што има проблеми со менталното здравје или благосостојба, можете исто така да добиете поддршка заради помош во вашата улога на давање нега или за вашите потреби во поглед на менталното здравје и благосостојбата.

Видови на достапна поддршка

Пристапете до низа професионални и доверливи опции за поддршка кои може да вклучуваат:

- Здравствени работници за поддршка на менталното здравје
- Поддршка од стручни лица кои го доживеале истото – професионалци со сопствено доживеано искуство кои го разбираат она низ што поминувате
- Психолози
- Медицински сестри за ментално здравје
- Социјални работници
- Окупациони терапевти
- Психијатри
- Координатори на нега
- Работници за поддршка на благосостојбата - за обезбедување сеопфатна холистичка нега
- И повеќе

Ќе бидете поддржани на неосудувачки начин од внимателни професионалци и стручни лица кои го доживеале истото.

Добивање поддршка

При вашата прва интеракција со службата Mental Health and Wellbeing Local, здравствен работник за поддршка на менталното здравје ќе започне со тоа што ќе ве праша „Како можеме да помогнеме?“

Овој здравствен работник ќе се фокусира на слушање и разбирање на вашите грижи, за да може да ви обезбеди план за нега што работи за вас.

Вашиот план може да вклучува мешавина од поддршка и терапии засновани на вашите потреби. Некои од овие поддршки може да се обезбедат при вашиот прв повик или посета, а други при понатамошни повици или посети.

Стручни лица кои го доживеале истото, исто така ќе бидат достапни за да ве упатат и поддржат вас, вашето семејство, негуватели и поддржувачи.

Доколку сакате да останете анонимни, можете да се јавите и да побарате поддршка без да ги наведете вашите лични податоци.

Семејството, негувателите, поддржувачите можат исто така да ја посетат службата [Mental Health and Wellbeing Connect](#), која е служба посветена на оние кои ги поддржуваат луѓето кои живеат со предизвиците од менталното здравје и употребата на супстанции или психолошка вознемиреност.

Службата Mental Health and Wellbeing Locals ги почитува и е чувствителна на културните потреби и различности.

Сите посетители ќе добијат праведен пристап и услуги кои се културно безбедни и чувствителни, ослободени од срам и дискриминација, вклучително Абориџините и Островјаните од теснецот Торес, LGBTIQ+ заедниците, членовите на културно и јазично разновидните заедници, луѓето од бегалско потекло, луѓето кои бараат азил, лицата со попреченост и луѓето кои се невродиверзни.

Поддршка за младите и децата

Ако вие или некој што го поддржувате е помеѓу 12-25 години, се препорачува да го контактирате вашиот локален „headspace“ центар за поддршка за менталното здравје и благосостојба. За да пристапите до услугите на „headspace“, погледнете на [веб-страницата на „headspace“](#).

Ако сте младо лице, службата Mental Health and Wellbeing Locals може да обезбеди поддршка во некои ситуации, како што се:

- контактирате Mental Health and Wellbeing Local служба за да побарате помош
- имате тешкотии да добиете поддршка преку „headspace“ центар или болница и ви е потребна помош веднаш
- вие сте член на семејството, негувател, пријател или лице за поддршка и добивате поддршка од Mental Health and Wellbeing Local служба.

Поддршка во кризни ситуации

Mental Health and Wellbeing Locals не се служби за кризни ситуации.

Во вонредна ситуација опасна по живот или каде што постои непосреден ризик некој да биде повреден, јавете се на три нули (000). За 24-часовна поддршка во кризни ситуации, јавете се на **Lifeline** на **13 11 14**