

## الحصول على مساعدة للصحة النفسية من خلال طبيب (Getting help for mental health through a doctor)

قد يكون لديك أحياناً، أو لدى أحد أفراد عائلتك أو لدى شخص تعرفه، مشكلة في الصحة النفسية أو مرض نفسي يتطلب المساعدة. إن ورقة المعلومات هذه تقدم معلومات عن الخدمات التي يمكن أن يقدمها الطبيب العام (GP) والخدمات التي قد يحيل إليها الأشخاص لطلب المساعدة.

### من هو الطبيب العام (GP)؟

الطبيب العام (GP) هو طبيب يقدم رعاية صحية للمجتمع. ويسمى الأطباء العامون (GPs) أحياناً "أطباء العائلة" لأنهم يقدمون رعاية طبية شاملة للأفراد وعائلاتهم. يعتبر الطبيب العام (GP) نقطة الاتصال الأولى لجميع الأمور الصحية. بما في ذلك الصحة النفسية- وهذا ما يسمى "الرعاية الأولية". وكجزء من الرعاية الأولية، قد يقوم الطبيب العام (GP) بإحالة المريض إلى الأطباء الأخصائيين أو مهنيي الرعاية الآخرين أو الخدمات الاجتماعية الأخرى.

### ما هو "مديكير" (Medicare)؟

لدى أستراليا نظام صحي وطني يسمى "مديكير". يمنح التمويل للأطباء العامين (GPs) كي يقدموا الخدمة والعلاج لمرضاهم بكلفة ميسورة. قد يعمل بعض الأطباء على أساس "bulk bill" بموجب نظام "مديكير". وهذا يعني تقديم خدمة مجانية لمرضاهم. أما العلاج في المستشفيات العامة فإنه مدعوم ماليًا بالكامل من قبل الحكومة. وهذا يعني أن العلاج في المستشفيات العامة مجاني لجميع المواطنين المقيمين. الذين لديهم بطاقة "مديكير".

### هل يغطي "مديكير" تكاليف علاج الصحة النفسية؟

بإمكان الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الصحة النفسية ومرض نفسي أن يستفيدوا من خدمات الصحة النفسية من خلال زيارة الطبيب (GP) والتحدث إليه حول ظروفهم وطلب المساعدة. كما يقدم "مديكير" إعادات مالية لمجموعة من خدمات الصحة الرديفة (allied health) (الخدمات التي تقدم الدعم للخدمات الطبية والتمريضية). وبإمكان الأطباء (GPs) إحالة المرضى إلى مهنيي الصحة الرديفة المسجلين مثل الأطباء النفسيين ومعالجي العيادات النفسية و المستشارين النفسيين. بإمكان الأشخاص تلقي ما لا يزيد عن 12 جلسة انفرادية في السنة وما لا يزيد عن 12 جلسة علاج ضمن مجموعة في السنة من قبل مهنيي خدمات الصحة الرديفة. وتتوفر خدمات المشورة النفسية والعلاج والتوعية والعمل ضمن مجموعات وإعادة التأهيل وخدمات الدعم الأخرى لمساعدة الأشخاص على التحكم بالتوتر وتغيير سلوكهم. إذا لزم الأمر. وتحسين صحتهم النفسية. وللأشخاص الحق في اختيار مهني الصحة الذي يرغبون في أن تتم إحالتهم إليه بما ينسجم مع اختياراتهم الشخصي والثقافي. مثل جنس المهني ومكان عمله.

### كم سيكلفني ذلك؟

تعتمد كلفة مراجعة أحد مهنيي خدمات الصحة الرديفة (Allied Health) على مدة جلسة الاستشارة ونوع الخدمة المقدّمة ومقدار الرسوم. فإذا كان مهني الصحة الرديفة يعمل على أساس "bulk bill". فلا تترتب عليك أية رسوم. أما إذا لم يكن الأمر كذلك. فعليك إذن أن تدفع الفرق في الكلفة بين ما يفرضه المهني من رسوم وما يغطيه مقدار الإعادة من "مديكير". على سبيل المثال، إذا كانت الرسوم التي يفرضها المهني 80 دولاراً و مبلغ الإعادة من "مديكير" هو 62 دولاراً. فعليك إذن دفع مبلغ 18 دولاراً. وإذا كان المهني الصحي غير مرتبط مباشرة مع "مديكير" فيتعين عليك دفع المبلغ كاملاً. أي 80 دولاراً مثلاً. ثم تتقدم بطلب استرداد الفارق وهو 62 دولاراً من "مديكير". أسأل مهني الصحة الرديفة عن الطريقة التي يستوفي بها رسومه قبل أن تباشر بتلقي العلاج. يجب على طبيبك (GP) أن يقوم بإعداد خطة رعاية الصحة النفسية قبل إحالتك إلى مهني الصحة الرديفة.



## ما هي خطة رعاية الصحة النفسية؟

تعرف خطة رعاية الصحة النفسية كذلك بخطة العمل لأجل التعافي أو خطة علاج الصحة النفسية. وهي خطة علاج تقوم أنت وطبيبك (GP) أو مهني الصحة النفسية بإعدادها والاتفاق عليها. هناك أنواع مختلفة من الأمراض النفسية. ولذلك يختلف باختلاف نوع مرضك واحتياجاتك. تحدد خطة رعاية الصحة النفسية احتياجاتك ومن سيقوم بتقديم الخدمات لمساعدتك وأهداف الخطة وقائمة أديتك. ويمكن أن تتضمن الخطة استراتيجيات تساعدك على الشعور بصحة أفضل. مثل رسم برنامج لممارسة التمارين أو برنامج للغذاء الصحي.

ولتحقيق الفائدة القصوى من خطة رعاية صحتك النفسية. من المهم أن تشعر بالارتياح وتكون مستعداً:

- فكر في الأسئلة التي تود طرحها على طبيبك (GP).
- فكر في الأسئلة التي ربما يوجهها لك طبيبك (GP).
- كن مدركاً بأنك قد تتفق وطبيبك (GP) على بعض الأشياء وقد تختلفان في أشياء أخرى.
- فكر في الأشخاص الذين ترغب في إشراكهم. مثل عائلتك أو مرشد روحي أو اجتماعي.
- شارك بأكبر قدر ممكن.
- اطلب من طبيبك (GP) أن يطلب لك مترجماً شفهيّاً إذا كنت بحاجة إلى ذلك.
- أخبر طبيبك (GP) إذا كان هناك أي شيء لا تريد أن يعرفه مقدمو الخدمات الأخرى.
- تعاون مع طبيبك (GP) لإعداد خطة رعاية الصحة النفسية التي تناسب نمط حياتك وممارساتك الثقافية.
- وإذا لم تشعر بالارتياح للطريقة التي يعاملك بها طبيبك (GP) ينبغي منك أن تخبره بذلك. من المهم أن تعبر عن رأيك. خاصة إذا كان ذلك سيساعد في علاجك وتعافيك. أطلب رأياً ثانياً إذا رأيت أن خطة رعاية الصحة النفسية المقترحة تبدو غير مناسبة.

## ما هي فائدة أن تكون لديك خطة رعاية للصحة النفسية؟

من خلال الحديث. يمكن لك ولطبيبك (GP) أن تتفقا على الاستراتيجيات والخدمات الأكثر فائدة لك. هذا يعني:

- أهدافك واستراتيجياتك محددة ومبينة بشكل واضح.
- تشجيعك على الاشتراك في إعداد خطة رعايتك الخاصة بك.
- قدرتك على إشراك أشخاص آخرين مهمين بالنسبة لك. وهو ما قد يجعل علاجك ومعاثاتك أسرع.
- تركيز الاهتمام في خطة رعاية صحتك النفسية على تحسين صحتك بدلاً من الانتظار إلى أن تصبح معتل الصحة.
- قد تقدم لك خطة الرعاية معلومات عن إنقاذ الحياة في حالات الطوارئ؛
- وعندما تتفق مع طبيبك (GP) على خطة رعاية صحتك النفسية يمكن لطبيبك إحالتك إلى أحد مهنيي الصحة النفسية. ينبغي في البدء مراجعة خطط رعاية الصحة النفسية خلال الأشهر الستة الأولى من إعدادها ثم تتم مراجعتها بعد ذلك بصورة منتظمة.
- إذا كنت تقوم بإعداد خطة رعاية للصحة النفسية لطفلك فيتم تطبيق عملية ماثلة. سوف يتم تزويدك بمعلومات عن عملية التقييم والعلاج المقترح لطفلك. وبإمكانك أنت وطبيبك (GP) الاتفاق على أفضل الخدمات والاستراتيجيات. بإمكانك أيضاً التفاوض بشأن مسؤوليتك عن خطة رعاية الصحة النفسية لطفلك وكذلك مسؤولية مهنيي الصحة النفسية.

### أسئلة تتعلق بالدواء

- هل سأحتاج إلى أخذ أي دواء؟ وإذا احتجت لذلك. فما طول المدة وكم مرة أخذه؟
- هل لهذا الدواء أية مضاعفات جانبية؟ ما هي؟
- ما الذي ينبغي عليّ فعله إذا عانيت من أية مضاعفات جانبية؟
- هل هناك أدوية تتوفر في الصيدلية (مثلاً الأسبرين) أو أية أطعمة أو أعشاب أو فيتامينات إلخ ينبغي ألا أتناولها أثناء فترة استعماله لهذا الدواء؟
- هل لا يزال بإمكانني قيادة مركبة أثناء فترة استعماله هذا الدواء؟

### أسئلة محتملة يمكن أن تطرحها على طبيبك (GP)

- ماذا يمكن أن تكون مشكلتي الرئيسية؟
- ما مدى خطورتها؟
- ما هو سببها في اعتقادك؟
- ماذا تستطيع أن تقول لي عن هذه الحالة؟
- ما الذي توصيني بفعله؟
- هل أحتاج إلى أن أخضع لأية اختبارات؟
- كيف يمكنني أن أتعامل مع هذه الحالة كي لا تتكرر مرة أخرى؟

## كيف يمكن لمهنيي الصحة الآخرين مساعدتي؟

عند استعمالك إحدى خدمات الصحة النفسية من المفيد أن تعرف ما تتضمنه الخدمة وكيف يمكنها مساعدتك. على سبيل المثال:

**الأطباء النفسيون (Psychiatrists)** هم أطباء لديهم مؤهلات إضافية في الطب النفسي ومهارات في علم النفس. وهم أخصائيون في مجال التشخيص والعلاج والوقاية من المرض النفسي والمشاكل الانفعالية. وبإمكان الأطباء النفسيين تقديم المشورة النفسية ووصف الأدوية ومتابعتها كجزء من خطة رعاية الصحة النفسية.

**المعالجون النفسيون (Psychologists)** هم مهنيون مختصون بالصحة النفسية قد درسوا السلوك البشري والأداء الوظيفي للدماغ. وهم مدّربون على:

- كيفية قيام الدماغ بوظيفته وتأثيره على طريقة تفكير الشخص وانفعالاته ومشاعره. وبالتالي رفايته.
- طرق لتغيير السلوك المتسم بالتحدّي. مثل العنف أو الصراخ المفرط أو شرب الكحول أو تعاطي المخدرات.
- طرق لتغيير التفكير الذي يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات. والشعور بالعزلة والاكتئاب.
- أساليب للاسترخاء. مثل التنفس العميق أو ممارسة التمارين.
- تحديد مجالات المشكلة باستعمال الاستبيانات والاختبارات.

أما المستشارون النفسيون فيمكنهم تقديم التوعية الصحية والمشورة النفسية والدعم للتحكم بتغييرات نمط الحياة. بإمكان المستشارين النفسيين مساعدة الأشخاص في:

- التعرف على مجموعة دعم والالتحاق بها.
  - تعلّم طرق جديدة عن كيفية التحكم بالتوتر وتخفيفه وممارسة أساليب الاسترخاء.
  - تعلّم أساليب حل مشكلاتهم والتعرف على علامات الضغط المؤثر على صحتهم النفسية والبدء في التحكّم به بسرعة.
  - تحسين مهارات تواصلهم.
  - تعلّم كيفية حل مشكلاتهم المرتبطة بعلاقاتهم مع الأشخاص الآخرين. مثل الشريك الشريكة والوالدين والأطفال وزملاء العمل والمعلمين والأصدقاء.
  - تزويدهم بالمشورة النفسية والتوعية حول الأمراض النفسية مثل اضطراب التوتر النفسي ما بعد الصدمة (post traumatic stress disorder) واضطراب المزاج الثنائي القطب (bipolar disorder).
- أطلب من طبيبك (GP) معلومات عن مهنيي الصحة النفسية الآخرين.

## كيف يمكنني الحصول على الفائدة المثلى من خطة رعاية صحتي النفسية؟

من المهم أن تشعر بالارتياح مع طبيبك (GP) أو مهني الصحة النفسية وأن تفهم تمامًا ما يقوله كل منهما.

- أخبر طبيبك (GP) أو مهني الصحة النفسية إذا لم تفهم بعضًا ما يقوله.
- اطلب أن يكون طبيبك (GP) أو مهني الصحة النفسية ذكرًا أو أنثى. حسبما تفضّله.
- للشعور بالمزيد من الارتياح. اصطحب معك إلى موعدك شخصًا تثق به.
- خذ معك قائمة بجميع أدويةك لكي تريها لطبيبك (GP) أو مهني الصحة النفسية.
- دوّن الأسئلة التي قد ترغب في طرحها على طبيبك (GP) أو مهني الصحة النفسية قبل أن تذهب إليه.
- إذا لم تكن قادرًا على القراءة أو الكتابة. فإمكانك أن تصطحب معك شخصًا تثق به يمكنه مساعدتك.
- إذا كانت لديك صعوبة في اللغة الإنجليزية فيمكنك الاستعانة بترجم شفهي.

إذا كنت غير متأكد من أمر ما أو تعتقد أنك تحتاج إلى خيارات أخرى. فيمكنك أن تقول:

- هذا أمر جديد بالنسبة لي. هل يمكن أن تشرح لي ذلك مرة أخرى؟
- ما سبب أهمية ذلك لي؟
- لست متأكدًا من أن ما اقترحت علي سيساعدني. هل هناك شيء آخر يمكن أن أجربه؟

ومن المهم أن تكون راضيًا عن خطة رعاية صحتك النفسية.

الصحة النفسية متعددة الثقافات في أستراليا (MMHA)  
هاتف: 02 9840 3333  
فاكس: 02 9840 3388  
الموقع على الإنترنت: www.mmha.org.au  
البريد الإلكتروني: admin@mmha.org.au

Beyondblue: المبادرة الوطنية للاكتئاب- معلومات حول الاكتئاب والقلق  
والاضطرابات المرتبطة بهما. والعلاجات المتاحة. وأماكن الحصول على مساعدة.  
هاتف: 1300 22 4636  
الموقع على الإنترنت: www.beyondblue.org.au

Sane Australia  
الجمعية الوطنية الخيرية للصحة النفسية التي تقدم معلومات وإحالات من خلال  
خط مساعدة وطني مجاني. إلى جانب موارد للتوعية والبحث.  
هاتف: 1800 18 SANE (7263)  
الموقع على الإنترنت: www.sane.org

اتصل بالخدمات المحلية التالية:

- الطبيب العام (GP)
  - خدمة الصحة النفسية
  - مركز صحة المجتمع
  - فريق الصحة النفسية في المستشفى المحلي
  - مركزاخدمة الصحة النفسية عبر الثقافات  
(Transcultural Mental Health Centre/Service)
- \*بإمكان MMHA أن تقدم لك تفاصيل الاتصال إذا كانت متوفرة في ولايتك أو مقاطعتك.

للحصول على مترجم شفهي  
خدمة الترجمة التحريرية والشفهية (TIS)  
هاتف: 13 14 50

خط الأولوية للأطباء (Doctors Priority Line)  
بإمكان الأطباء التسجيل مع خدمة الترجمة (TIS) للاستفادة من خدمة  
الترجمة الهاتفية الشفهية للتواصل مع مرضاهم.

خدمات الصحة النفسية وأرقام هواتف الطوارئ 24- ساعة في اليوم.  
مدرجة في دليل الهواتف اليومي الخاص بك.

مديكير أستراليا (Medicare Australia)  
هاتف: 13 20 11  
الموقع على الإنترنت: www.medicareaustralia.gov.au

مؤسسة مقدمي الرعاية في أستراليا (Carers Australia)  
مؤسسة غير حكومية تزود مقدمي الرعاية بموارد المعلومات والإحالات والتوعية.  
هاتف: 1800 242 636  
الموقع على الإنترنت: www.carersaustralia.com.au

Lifeline خدمة هاتفية لتقديم المشورة النفسية 24 ساعة في اليوم  
خدمة مشورة ومعلومات تقدمها مؤسسة غير حكومية.  
هاتف: 13 11 14  
الموقع على الإنترنت: www.lifeline.org.au

أدخل تفاصيل الاتصال (رقم الهاتف والعنوان) هنا

## فيما يتعلق بورقة المعلومات هذه

تم إعداد ورقة المعلومات هذه بواسطة خدمة الصحة النفسية متعددة الثقافات في أستراليا (MMHA) وذلك بدعم مالي من وزارة الصحة والشيوخوة الأسترالية (Australian Department of Health and Ageing). هناك أوراق معلومات أخرى في هذه السلسلة، تشمل:

- مقدمو الرعاية للأشخاص المصابين بأمراض نفسية
- حقوق ومسؤوليات المريض في نظام الصحة
- الهوية الثقافية والصحة النفسية
- اضطراب التوتر النفسي ما بعد الصدمة
- الذهان ومشاكل المخدرات والكحول
- التعافي من مرض نفسي