

مواظبین کسانی که بیماری روانی دارند (Carers of people with a mental illness)

مواظبت از کسی که مبتلا به بیماری روانی است می تواند دشوار باشد. برای مواظبین مشکل است که حوصله و قوه این را داشته باشند که به سایر کارهای خود. از جمله لذت بردن از صرف وقت با فامیل و دوستان خودشان بپردازند. این اوراق معلومات رسانی. راجع به اینکه چرا مواظبین ممکن است خودشان به مساعدت احتیاج داشته باشند و چه کمک هایی برای مواظبین موجود است. به شما معلومات می دهد.

مواظب کیست؟

مواظب ممکن است عضو فامیل، پدر/مادر، همسر، دوست یا همسایه ای باشد که از یک شخص مبتلا به یک بیماری و از جمله بیماری روانی مواظبت می نماید. مواظبین ممکن است تحت فشارهای بدنی، احساسی و مالی بوده، انزوای اجتماعی و احساس ناراحتی و غم و غصه را تجربه نمایند. اگر شما به طور مرتب از شخصی مواظبت می کنید، برای شما کمک هائی وجود دارد.

چرا شخص مواظب به کمک احتیاج دارد؟

کلتور نقش عمده ای در درک افراد از بیماری روانی دارد و اینکه بتوانیم از خجالت و موانعی که جلوی تقاضای کمک افراد را می گیرد عبور کنیم. مهم است. برخی از اوقات مواظبین ممکن است به حمایه عاطفیه احتیاج داشته باشند. مواظبین اغلب در مورد احتیاجات خودشان غفلت می کنند و این امر ممکن است منجر به احساس های ذیل شود:

- **احساس گناه** - بعضی از اوقات مواظبین ممکن است به علت اینکه شخصی که از او مواظبت می نمایند به بیماری روانی مبتلا شده. خود را سرزنش نمایند. خیلی مهم است که مواظبین بپذیرند که این تقصیر آنان نیست. مواظبین ممکن است راجع به اینکه بر خلاف میل خودشان نقش مواظبت را عهده دار شده اند. و یا اینکه این وظیفه را خوب انجام نمی دهند. احساس گناه کنند.
- **خجالت و شرمندگی** - مواظبین ممکن است راجع به اینکه اشخاص دیگر چه می اندیشند نگران شوند و بعضی اوقات از اینکه یکی از اعضای فامیل و یا دوستشان مبتلا به بیماری روانی است. احساس شرم کنند.
- **ترس** - برخی از اوقات اگر دیگر از فرد مورد مواظبت خود مراقبت کرده نتوانند. مواظبت کنندگان نگران می شوند که برای آن فرد چه رخ خواهد داد.
- **خشم** - برخی از اوقات در صورتی که به مواظبین کمک نشود. و یا از خودگذشتگی های آنان قدر دانی نشود. ممکن است خشمگین شوند.
- **یأس** - برخی از اوقات مواظبین ممکن است مأیوس شوند چرا کسی که از او مواظبت می کنند بهبود نمی یابد یا ممکن است از کسی که مواظبت می کنند رجشی پیدا کنند.
- **ناراحتی** - یک مواظب ممکن است در باره تغییراتی که در زندگی او و روابط با شخصی که از او مواظبت می کند. پیدا می شود احساس غم و ناراحتی پیدا کند.
- **علاقه** - محبتی که یک مواظب به شخصی دارد که از او مواظبت به عمل می آورد. ممکن است زیاد تر شده و به او احساس نزدیکی یا دوری پیدا کند. به حیث مواظب. اگر شما هریک از احساس های فوق را دارید و اغلب جگرخون و ناراحت هستید. خیلی مهم است که تقاضای کمک کنید.

به حیث مواظب چطور کمک گرفته می توانم؟

شما از فامیل و دوستان حمایه گرفته می توانید. وضعیت و چگونگی احساس خود را برای داکتر عمومی خودتان (GP) تشریح کنید. برای اینکه یک حامی داشته باشید می توانید دوست خود را نیز همراه داشته باشید. ولی یقین حاصل کنید که دوست شما با میل و رغبت شما را همراهی نماید. اگر در لسان انگلیسی محدودیت دارید. ترجمان بخواهید. داکترتان (GP) به سایر افراد مسلکی در صحت روانی که به شما کمک کرده بتوانند. مانند روانشناس ها و مشاورین. شما را معرفی خواهد کرد.



برای مواظبین چه کمک هائی وجود دارد؟

افراد مسلکی صحت روانی می توانند:

- به شما کمک کنند راه هائی را برای مواظبت پیدا کنید که شما را خسته نسازد.
- راه هائی را به شما پیشنهاد کنند که در مورد احساس ها و وضعیت های دشوار چاره جوئی بتوانید.
- شما را به مواظبین دیگر معرفی کنند که می توانند شما را حمایت کرده و به شما معلومات ارائه نمایند.

مددکاران از مواظبین و کارمندان پروژه های مربوط به مواظبین می توانند اقدامات ذیل را انجام دهند:

- برای شما خدمات جانبداری، حمایت و تعلیم و آموزش ارائه نمایند.
- به شما مساعدت نمایند تا کمک های قانونی و مالی بگیرید.
- شما را در نقش مواظبتی که دارید کمک کنند.
- شما را به گروه های حامی و مؤسسات خدماتی ارجاع دهند.
- در صورت ضرورت به شما کمک کنند که راجع به خدمات شکایت کنید.
- به شما در مورد چگونگی مواظبت از صحت خودتان مشوره دهند.

مددکاران حامی مواظبین و کارمندان پروژه های مواظبین ممکن است شما را تشویق کنند که با سایر افراد فامیل وقت صرف نمائید تا اینکه آنها احساس نکنند که فراموش شده اند. و شما هم بدین ترتیب در زندگی خودتان تنوع داشته باشید. برخی از اوقات صرف وقت برای مدت طولانی با یکی از اعضای فامیل می تواند موجب کشش بین اعضای فامیل شود. برای اینکه پیدا کنید چطور در ایالت State و یا ناحیه territory خودتان با مددکاران حامی مواظبین یا کارمندان پروژه های مواظبین تماس برقرار کنید با Carers Australia
نمبر 1800 242 636 (تلفون رایگان) تماس گرفته یا با مؤسسه صحت روانی محل خود ارتباط بگیرید.

گروه ها می توانند همدم شما باشند و شما را درک کرده پشتیبانی نمایند و از احساس انزوای اجتماعی رهایی بخشند.

گروه های مواظبین

بسیاری از مؤسسات دارای گروه های مواظبین هستند. برای یافتن نزدیک ترین این گروه ها به خانه تان، با Carers Australia یا با مؤسسه صحت روانی محل خود ارتباط بگیرید. دکترتان (GP) ممکن است راجع به گروه ها در محلتان به شما معلومات داده بتواند. برخی از گروه ها فقط برای کسانی هستند که به لسانی غیر از انگلیسی گپ می زنند.

مراکز/خدمات صحت روانی بین کلتوری (Transcultural Mental Health Centres/Services)

مراکز/خدمات صحت روانی بین کلتوری خدمات صحت روانی را به افرادی ارائه می کنند که غیر انگلیسی زبان هستند. این مراکز و خدمات در ایالت و ناحیه* شما موجود است و می توانند در مورد خدمات خود و گروه های مواظبین به شما معلومات دهند.

به حیث مواظب چطور به خودم کمک کرده می توانم؟

شما راجع به بیماری روانی شخصی که از او مواظبت می کنید معلومات بیشتری می توانید پیدا کنید. در باره این بیماری به لسان خودتان معلومات بدست بیاورید. صحت روانی چند فرهنگی استرالیا MMHA اوراق های معلوماتی متعددی به بیش از 20 لسان راجع به بسیاری از عناوین صحت روانی دارد. شما می توانید دوره کمک های اولیه صحت روانی Mental Health First Aid (MHFA) را بگذرانید. که به شما معلومات عملی قابل استفاده می دهد تا در مواقع بروز بحران صحت روانی در فرد مورد مواظبت تان به کار بپردازید. این دوره 12 ساعته در هر یک از ایالات و نواحی استرالیا ارائه و معمولاً در چهار جلسه عرضه می شود. وقتی که شما این دوره را به پایان رساندید به شما تصدیق نامه کمک های اولیه صحت روانی Mental Health First Aid Certificate داده می شود. بسیاری از دوره ها رایگان است و برخی به لسان های متفاوتی عرضه می شوند. در وبسایت MHFA به آدرس www.mhfa.com.au معلومات بیشتری را بیابید.

آیا مساعدت پولی هم دریافت کرده می توانم؟

شما ممکن است به علت اینکه از کسی مواظبت می کنید از Centrelink عاید دولتی هم دریافت کنید. در دفتر Centrelink یک قرار ملاقات بگذارید تا راجع به پرداختی مواظب Carer Payment و مساعدت مواظب Carer Allowance و فورمه تقاضا برای آنها معلومات بگیرید. برای حمایت می توانید یک دوست خود را همراه داشته باشید و یا اگر انگلیسی شما محدود است ترجمان تقاضا کنید.

من چطور می توانم هم کارم را تدبیر کرده و هم از کسی مواظبت نمایم؟

اگر شما یک مواظب هستید و کاری با اجرت دارید. مهم است بدانید که طبق قوانین محیط کار در استرالیا، کارفرمای شما مکلف است از شما پشتیبانی نماید. گفت و شنود با آمرتان راجع به نقش مواظبتی که دارید ممکن است دشوار ولی سودمند باشد. ضرورتی ندارد که راجع به نوع مرض به آنها مطلبی بگوئید. شما می توانید تقاضا کرده و راجع به موارد زیر مذاکره کنید:

- ساعات کار انعطاف پذیر باشد تا شما شخصی را که از او مواظبت می کنید به قرار های تعیین شده اش برده بتوانید.
- فرصت هائی به شما بدهند که گاه و بیگاه وظایف اداری را در خانه تان انجام داده بتوانید.
- اگر نوبتی (شیفت شبانه و روزانه) کار می کنید به شما فرصت دهند تا در صورت ضرورت نوبت (شیفت) خود را عوض کنید.

- در هنگام بروز بحران (ضرورت عاجل) به شما رخصتی مواظبین یا رخصتی بدون عاید بدهند.
- مشاوره (برخی از محیط های کار خدمات مشاوره در دفتر خود دارند).
- با محیط کار یا اتحادیه کارگران تماس بگیرید تا در صورت بروز تضاد بین ضرورت های کاری با گرفتاری های مواظبتی به شما در فیصله دادن به آن کمک شود.

چطور به کسی که مواظب است کمک کرده می توانم؟

اگر شما دوستی دارید که مواظب دیگری است، ممکن است تشخیص ندهند که به کمک احتیاج دارند یا آن را نپذیرند. آنان را تشویق کنید تا داکتری GP را ملاقات کنند.

برخی از اوقات مواظبین ممکن است نپذیرند که به کمک احتیاج دارند چون:

- می ترسند راجع به آنان به حیث یک انسان ضعیف و وامانده قضاوت کنند.
- آنان فکر می کنند که هر مشکلی را باید خودشان حل کنند.
- از اینکه شخص دیگری آنان را کمک کند ناراحت می شوند.

اگر شخص مواظب یک طفل یا نوجوان بود چی؟

برخی از اوقات اطفال و نوجوانان نقش مواظبت را دارند و این امر فشارها و مکلفیت های زیادی را برای آن ها در بر دارد که بسیار بیش از آن است که سن آنان اقتضا می کند. آنها به برخی از موضوعاتی روبرو می شوند که اقتضا می کند برای درس خواندن تدبیر وقت داشته باشند و از اینکه یکی از والدین آنان به بیماری روانی مبتلا است احساس شرم می کنند. آنها برای یافتن اینکه مددکاران پشتیبانی از مواظبین carer support workers و سایر افراد مسلکی صحت روانی چی کمک هائی ارائه کرده می توانند به پشتیبانی ضرورت دارند. و همچنین چطور به مکتب خود راجع به نقش خودشان به حیث مواظب معلومات دهند. این کار را با صحبت کردن با یک مشاور یا داکتر GP شروع کرده می توانند.

برخی از مؤسسات ارائه کننده خدمات صحت روانی گروپ های پشتیبان را برای اطفال و نوجوانان مواظب دارند. یا کمپ هائی (خیمه های تفریحی) که در آن اطفال می توانند آرامش و برخی فعالیت های لذت بخش داشته باشند. آنان می توانند راجع به احساسی که دارند. و درک و پشتیبانی متقابل یکدیگر. این کمپ ها و گروپ ها را برای گپ و گفت با همقطاران خود داشته باشند.

فهرست بررسی مواظبین

اگر شما یک مواظب هستید از خود پرسان کنید:

- آیا کسی مورد اعتماد هست که با او گپ بزنید؟ درد دل کردن باعث می شود که فشاری را که به حیث یک مواظب تجربه می کنید کم نماید. شما ممکن است یک رفیق مورد اعتماد داشته باشید که با او گپ زده بتوانید یا با داکتر GP یا یکی از افراد مسلکی صحت روانی شخصی که از او مواظبت می کنید مذاکره کنید. آنها می توانند برای شما راجع به مؤسساتی که می توانند به شما خدماتی ارائه دهند تا شما به مواظبت خود دوام دهید مشوره دهند و همچنین راجع به تدبیر کارهای روزمره تان شما را راهنمایی نمایند. معلوماتی که شما می دهید سری (محرمانه) خواهد ماند.
- آیا من وقت مکفی برای خودم و استراحتی در کار مواظبت دارم؟ دست کم چند ساعت در هفته کارهائی را که خوش دارید انجام دهید. با دوستی تان چاشتی بخورید. با سایر اعضای فامیل وقت بگذرانید. به یک مسجدی جائی برای امور معنوی و روحانی بروید. یا کاری مورد علاقه خود را انجام دهید. سعی کنید با روحیه مثبت بمانید.
- آیا وقت کافی برای آرامش یافتن دارم؟ خواندن کتاب. گوش دادن به موسیقی آرامبخش. انجام حرکت های ملایم. یا پیاده گردی می تواند به احساس آرامش شما کمک نماید.
- آیا خواب و خوراک به قدر کافی است؟ خوردن خوراکی های سالم و خوابیدن به قدر کفایت باعث می شود که شما را صحتمند نگهدارد.
- آیا من بقدر کفایت تمرین و حرکت دارم؟ فعالیت هائی نظیر پیاده گردی. بایسکل سواری. باغبانی. رقص یا هر نوع تمرینی که خوش دارید به شما کمک خواهد کرد تا انسانی ورزیده و با احساس بهتری باشید.
- آیا من دوست یا قومی دارم که در کار مواظبت یا در دوران حاملگی به من کمک کرده بتوانند؟ اگر به یک استراحتی ضرورت دارید. راجع به مواظبت جایگزینی برای استراحت respite care فکر کنید. در موقعی که شما استراحت می کنید. مراکز جایگزین مواظب Carer Respite Centres از مواظبین مسلکی برای مواظبت از کسی که دارای بیماری روانی است استفاده می نمایند.
- آیا من پلانی دارم؟ یک پلان مرتب روزانه. مثلاً خوردن وعده های خوراک روزانه در یک وقت معین سودمند است. ولی برای اینکه حوصله شما سر نرود. و تنوعی داشته باشید کمی در این ترتیبات تغییری بدهید. همراه باکسی که از او مواظبت می کنید. فهرستی از نمبر های تلفونی که باید در موارد عاجل به آنها زنگ بزنید تهیه نمائید.

آیا به معلومات بیشتری نیاز دارید؟

برای ترجمان

خدمات ترجمانی خیریه و شفاهی (TIS)

تلفون: 13 14 50

خدمات صحت روانی و خدمت عاجل -24 ساعته تلفون: فهرست نمبر

آنها در کتاب رهنمای تلفونی موجود است.

Beyondblue: ابتکاری برای افسردگی در سطح ملی

برای معلومات راجع به افسردگی، تشویش و بیماری های مربوط به آن و برای تداوی و محلی که شما را کمک کرده بتواند.

تلفون: 1300 22 4636

وبسایت: www.beyondblue.org.au

Commonwealth Respite and Carelink Centre

برای معلومات راجع به مراکز مواظبت جایگزینی برای مواظبین.

تلفون: 1800 052 222

وبسایت: www.health.gov.au/ccsd

پروگرام کمک های اولیه برای صحت روانی

Mental Health First Aid Program

برای معلومات راجع به دوره های آموزشی کمک های اولیه صحت روانی.

وبسایت: www.mhfa.com.au

انجمن های مواظبین و دوستان در صحت روانی **ARAFMI**

برای تماس در هر ایالت state یا ناحیه territory استرالیا.

وبسایت: www.arafmiaustralia.asn.au

در اینجا مشخصات برای تماس را نوشته کنید:

صحت روانی چند کلتوری استرالیا (MMHA)

تلفون: 02 9840 3333

فاکس: 02 9840 3388

وبسایت: www.mmha.org.au

ایمیل: admin@mmha.org.au

Carers Australia استرالیا

یک مؤسسه غیر دولتی که معلومات و ارجاع و کمک های تعلیم و تربیه در اختیار مواظبین قرار می دهد.

تلفون: 1800 242 636

وبسایت: www.carersaustralia.com.au

وبسایت: www.youngcarers.net.au سایت برای جوانان

Lifeline تلفون: 24 ساعته برای خدمات مشاوره تلفونی

یک خدمت مشاوره ای و معلومات رسانی که توسط مؤسسات غیر دولتی تأمی

ن می شود.

تلفون: 13 11 14

وبسایت: www.lifeline.org.au

Centrelink

برای معلومات راجع به Carer Payment (پرداختی مواظب) و Carer Allowance (مساعدت مواظب)

به مرکز تلفون چند کلتوری Centrelink

تلفون: 13 12 02

برای معیوبیت، بیماری و مواظبین Disability, Sickness and Carers

تلفون: 13 27 17

وبسایت: www.centrelink.gov.au

در محل خودتان برای تماس با:

• داکتر (GP)

• مرکز صحت روانی Mental health centre

• مرکز صحت محلی Community Health Centre

• تیم صحت روانی در شفاخانه محل

• مرکز/خدمات صحت روانی بین فرهنگی

• Transcultural Mental Health Centre/Service

• MMHA* مشخصات برای تماس را در ایالت state یا ناحیه territory شما در

صورت موجود بودن ارائه می نماید.

راجع به این اوراق معلوماتی

این اوراق معلوماتی توسط **Multicultural Mental Health Australia (MMHA)** با تمویل Australian Department of Health and Ageing تألیف شده

است. اوراق های معلوماتی در این رشته شامل عناوین زیر می باشد:

- حقوق و مکلفیت های مراجعین در نظام صحت روانی
- هویت کلتوری و صحت روانی
- گرفتن کمک برای صحت روانی از طریق یک داکتر
- بیماری پس از صدمات روانی
- بیماری روانی و مسائل الکل و مواد مخدر
- بهبودی پس از بیماری روانی