

## گرفتن کمک برای صحت روانی از طریق یک داکتر (Getting help for mental health through a doctor)

برخی از اوقات، یکی از اعضای فامیل یا یک آشنای شما ممکن است مشکل صحت روانی، یا ناجوری روانی داشته و محتاج کمک باشد. این اوراق راجع به مؤسسات ارائه کننده خدمت است که یک داکتر عمومی GP ارائه می تواند بکند و ممکن است افراد را برای گرفتن کمک بدانجا روان نماید. معلومات می دهد.

### داکتر عمومی GP چیست؟

داکتر عمومی GP داکتری است که مواظبت های صحتی را به جامعه ارائه می نماید. برخی از اوقات به داکتر های عمومی GPs "داکتر های فامیلی" می گویند. چون مواظبت همه جانبه طبی در اختیار افراد و فامیل های آنان ارائه می کنند. داکتر های عمومی GPS اولین نقطه تماس مریض با مشکلات صحتی و از جمله صحت روانی می باشد. به این خدمت "مواظبت اولیه" "primary care" می گویند. به حیث بخشی از مواظبت های صحتی، یک داکتر GP ممکن است مریض را به داکتر های متخصص، افراد مسلکی مواظبت های صحتی یا مؤسسات خدمات صحتی محلی معرفی و ارجاع نماید.

### مدیکر Medicare چیست؟

استرالیا دارای یک نظام مواظبت های صحتی در سطح ملی و برای همه است که بدان مدیکر Medicare می گویند که داکتر های عمومی GPs را تمویل می نماید تا مصارف خدمات صحتی و تداوی در حد توان پرداخت مالی مردم باشد.

برخی از داکتر های عمومی GPs ممکن است در نظام مدیکر Medicare اصلاً پولی از مریض نگیرند که آن را در اصطلاح "بالک بیل" "bulk bill" می گویند. تداوی در شفاخانه های دولتی کاملاً توسط دولت است. یعنی برای همه اتباع استرالیا که در این کشور مسکن گزین بوده و کسانی که بود و باش دائم در استرالیا داشته و کارت مدیکر Medicare دارند رایگان است.

### آیا مدیکر Medicare صحت روانی را هم شامل می شود؟

کسانی که مبتلا به مشکلات صحت روانی هستند یا مرض روانی دارند می توانند با ملاقات با داکتر عمومی GP خود و صحبت کردن با او در باره ناجوری خود و کمک خواستن از وی به خدمات صحت روانی دست یابند.

برای خدمات موسوم به درمانگری (پیراپزشکی) allied health (خدماتی که به تداوی طبی کمک می نماید و خدمات نرس) هم، مدیکر Medicare تنزیل هائی می دهد. داکتر های عمومی GPs می توانند مریض ها را به درمانگرها (پیراپزشکان) رسمی (راجستر شده) نظیر داکتر های روانپزشک، روانشناس های بالینی و مشاورین ارجاع دهند.

افراد می توانند تا 12 مرتبه به طور فردی و 12 مرتبه به صورت جلسات گروهی در هر سال توسط افراد مسلکی درمانگر (پیراپزشک) تداوی شوند. مشاورین، تداوی ها (تراپی ها، مانند فیزیوتراپی و غیره)، تعلیم، کار گروهی، توانبخشی و سایر خدمات حمایتی در اختیار افراد است تا در صورت ضرورت استرس، و تغییر در کردار را چاره کنند و صحت روانی خود را بهتر سازند.

مردم حق دارند انتخاب کنند که بنا به اولویت های شخصی و کلتوری مثلاً زن یا مرد بودن درمانگر (پیراپزشک) و یا محل تداوی به فرد مسلکی که می خواهند

### ارجاع شوند. برای من چقدر مصارف دارد؟

مصارف مراجعه به درمانگر (پیراپزشک) مسلکی بسته به مدت جلسه، نوع خدمت ارائه شده و فیس هر فرد مسلکی می باشد.

اگر یک فرد مسلکی درمانگر (پیراپزشک) بالک بیل "bulk bill" کرد (یعنی غیر از پولی که از مدیکر می گیرد از شما پولی نخواهد - ترجمان). شما پولی نمی دهید. وگرنه باید تفاوت بین فیس او و آنچه که مدیکر Medicare به او به حیث تخفیف پرداخت می کند را شما - بدهید. برای مثال، اگر فیس او 80 دلار باشد و تخفیف مدیکر 62 دلار، شما باید 18 دلار تفاوت را بدهید. اگر فرد مسلکی مستقیم با نظام و سیستم مدیکر Medicare وصل نباشد، شما همه مبلغ یعنی 80 دلار را پرداخت می کنید و 62 دلار تخفیف مدیکر را خودتان از مدیکر Medicare می گیرید. پیش از اینکه تداوی خود را شروع کنید از فرد مسلکی درمانگر (پیراپزشک) پرسان کنید که قصد دارند چطور پول را از شما بگیرند. پیش از اینکه داکتر شما بتواند شما را به یک فرد مسلکی درمانگر (پیراپزشک) allied health professional معرفی نماید، باید یک پلان مواظبت صحتی برای شما آماده نماید.



## پلان مواظبت صحت روانی چیست؟

یک پلان مواظبت صحت روانی را پلان اقدام برای معالجه یا پلان تداوی صحت روانی هم می گویند. و آن یک پلان تداوی است که شما و داکتر عمومی GP تان یا فرد مسلکی صحت روانی تدوین و با آن موافقت می کنید. ناجوری های روانی انواع متفاوتی دارد و تداوی آن بسته به نوع ناجوری و نیازهای مریض متفاوت است. یک پلان صحت روانی تعیین می کند که ضرورت های شما چیست و چه کسی برای کمک به شما خدمت می کند. هدف های پلان چیست و دوا های شما چه هستند. همچنین مکن است این پلان دارای تدابیری باشد تا شما را کمک کند احساس بهتری پیدا کنید. برای مثال، تمرین یا یک پروگرام خوراک صحتمند برای شما.

برای اینکه از پلان صحت روانی خود به نحو احسن استفاده کنید، باید با آن احساس راحتی داشته و آماده باشید که:

- راجع به پرسش هایی از داکتر عمومی GP تان، فکر کنید.
- راجع به پرسش هایی فکر کنید که داکتر عمومی GP تان مکن است از شما پرسان کند.
- آگاه باشید که شما و داکتر عمومی GP تان مکن است راجع به برخی از موضوعات با هم موافقت و راجع به برخی دیگر با هم مخالف باشید.
- راجع به افرادی فکر کنید که می خواهید دخالت کنند. مانند فامیلتان، یا یکی از رهبران معنوی یا رهبر جامعه تان.
- هر قدر که مکن باشد بحث کنید.
- اگر به ترجمان ضرورت دارید از داکتر عمومی GP تان بخواهید.
- اگر مطلبی هست که خوش ندارید که مؤسسات ارائه کننده خدمت بدانند، به داکتر عمومی GP تان بگوئید.

در تهیه پلان مواظبت صحت روانی خودتان با داکتر عمومی GP تان همکاری کنید تا این پلان با شیوه زندگی و تشریفات کلتوری شما مناسب باشد. اگر با طریقه ای که داکتر عمومی GP تان شما را تداوی می کند احساس راحتی ندارید، باید به او بگوئید. خیلی مهم است که عقیده خود را ابراز کنید. بخصوص در صورتی که به شما در تداوی و جور شدن کمک می کند. اگر به نظرتان می آید که که پلان مواظبت های صحت روانی تان که به شما پیشنهاد شده مناسب نیست، نظر یک داکتر دیگر را جویا شوید.

## فواید پلان مواظبت صحت روانی چیست؟

با مذاکره شما و داکتر عمومی GP تان با همدیگر می توانید راجع به تدابیر و خدماتی که بیشترین فایده را برای شما دارد موافقت کنید. این بدین معنی است که:

- اهداف و تدابیر پلان به طور واضح و روشن تعیین شده و تشریح گردد.
  - شما ترغیب می شوید تا در پلان مواظبت از خودتان سهیم شوید.
  - شما می توانید کسانی را که برای شما مهم هستند در این پلان سهیم سازید تا تداوی و بهتر شدنن آسان تر و سریعتر شود.
  - تأکید پلان مواظبت صحت روانی شما باید این باشد که صحت شما را بهتر سازد نه اینکه صبر کنید تا ناجور شوید.
  - این پلان باید برای موارد عاجل هم معلوماتی برای حفظ جانناتان داشته باشد.
- وقتی که پلان مواظبت صحت روانی خود را با داکتر عمومی GP تان توافق کردید، در این صورت مکن است شما را به یک فرد مسلکی در خدمات صحت روانی ارجاع دهند. پلان مواظبت صحت روانی نخست باید پس از شش ماه مورد تجدید نظر قرار گیرد و بعد این کار به طور مرتب تکرار شود.
- اگر شما برای یک طفل پلان مواظبت صحت روانی تدوین می کنید، روال کار یکی است. برای شما معلوماتی در خصوص معاینات طفل و تداوی پیشنهادی می دهند. و شما و داکتر عمومی GP تان در مورد بهترین خدمات و تدابیر می توانید با هم موافقت کنید. شما می توانید راجع به مکلفیت های خودتان نیز در مواظبت صحت روانی و افراد مسلکی صحت روانی طفلتان، با داکتر عمومی تان مذاکره کنید.

### پرسش ها راجع به دوا

- آیا من باید دوا بگیرم؟ اگر بله، برای چه مدت و به چه دفعاتی؟
- آیا این دوا عوارض جانبی هم دارد؟ و اگر دارد این عوارض جانبی کدامند؟
- اگر عوارض جانبی داشتم چه باید بکنم؟
- آیا دواهایی هست (مثلاً آسپرین) که از دواخانه بگیرم، یا خوراک، دوا سنتی، ویتامین وغیره که وقتی من دوا می خورم نباید از آنها مصرف کنم؟
- وقتی این دوا را می خورم آیا رانندگی کرده می توانم؟

### پرسش های احتمالی از داکتر عمومی GP تان

- مشکل اصلی من چه می تواند باشد؟
- تا چه حد جدی است؟
- چه عاملی باعث آن شد؟
- راجع به این ناجوری برای من چه گفته می توانید؟
- توصیه می کنید من چه کار بکنم؟
- آیا من به امتحانات یا تست ضرورت دارم؟
- چه کار می توانم بکنم تا از بروز مجدد آن مانع شوم؟

### سایر افراد مسلکی صحت چطور به من کمک کرده می توانند؟

وقتی که از یک مؤسسه خدمات صحتی استفاده می کنید خوب است بدانید نقش آن مؤسسه چیست و چه کمکی به شما کرده می تواند. برای مثال: روانپزشکان **Psychiatrists** داکترهای طب هستند که علاوه بر طب، دوره روانپزشکی را تکمیل کرده اند و در روانشناسی مهارت دارند. آنها متخصص تشخیص، تداوی و پیشگیری از ناجوری های روانی و مشکلات احساسی هستند. روانپزشکان می توانند خدمات مشاور ارائه کرده و دوا هم تجویز نمایند و بر دوا ها هم به حیث بخشی از پلان مواظبت صحت روانی نظارت نمایند. روانشناسان **Psychologists** از افراد مسلکی صحت روانی هستند که در رشته رفتار انسانی و کارکرد مغز تحصیل کرده اند. آنها برای کارهای زیر آموزش دیده اند:

- چطور مغز کار می کند و اثراتی که بر طرز فکر، روحيات، و احساس های شخص و بنا بر این بر تندرستی و رفاه (جان جوری) او دارند.
- راه های تغییر رفتارهای ناجور، نظیر خشونت، غال مغال بیش از حد، شرابخواری بیش از حد، یا استفاده از مواد مخدر.
- راه های تغییر تفکراتی که باعث می شود برای خود کمتر ارزش قائل شود، تنها بماند، و افسرده شود.
- راه هایی برای آرامش یافتن نظیر نفس عمیق کشیدن یا تمرین ها.
- تشخیص زمینه های مشکل ساز با استفاده از پرسشنامه (فورمه) ها و امتحانات.

مشاورین **Counsellors** می توانند تعلیم و تربیه صحت، مشوره و پشتیبانی در تدبیر تغییر در شیوه زندگی ارائه نمایند. آنها می توانند به مردم کمک نمایند تا:

- یک گروه پشتیبان یافته و عضو آن گروه شوند.
- راه های نوی را یاد بگیرند تا استرس را کم و درمان کنند و روش های آرامش بخش را تمرین کنند.
- راه هایی را برای حل مسائل خود پیدا کنند. علائم فشار بر صحت روحی خود را بشناسند و آنها را به سرعت چاره کنند.
- مهارت های خود را در ارتباطات بهتر سازند.
- یاد بگیرند چطور مسائل را در ارتباط با مردم دیگر، از قبیل همسر، پدر/ مادر، اولاد، همکاران، معلمین و رفقای خود فیصله دهند.
- با ارائه مشاوره و تعلیم در باره ناجوری های روانی نظیر ناجوری ناشی از استرس های ناراحت کننده، و ناجوری روانی موسوم به دو قطبی (bipolar disorder - که یک ناجوری روانی است که در آن روحیه شخص بالا و پائین می رود-ترجمان).

برای کسب معلومات راجع به سایر افراد مسلکی در صحت روانی از داکتر عمومی GP خود پرسان کنید.

### چطور می توانم از پلان مواظبت صحت روانی خود حد اکثر استفاده را بنمایم؟

خیلی مهم است که نسبت به داکتر عمومی GP و فرد مسلکی صحت روانی خود احساس راحتی داشته باشید و کاملاً حرف یکدیگر را بفهمید.

- اگر مطلبی را که می گویند نمی فهمید به داکتر عمومی GP و فرد مسلکی صحت روانی خود بگوئید.
- اگر ترجیح می دهید که با داکتر عمومی GP و فرد مسلکی صحت روانی مرد یا زن ملاقات کنید، همان را تقاضا کنید.
- در قراری که دارید کسی را که به او اعتماد دارید با خود همراه ببرید، تا بیشتر احساس راحتی کنید.
- فهرستی از همه دواهایی که می گیرید تهیه کنید و آن را به داکتر عمومی GP و فرد مسلکی صحت روانی خود نشان دهید.
- قبل از ملاقات و پرسان کردن از داکتر عمومی GP و فرد مسلکی صحت روانی خود فهرستی از سؤالات را نوشته کنید.
- اگر سواد خواندن و نوشتن ندارید، می توانید کسی را که مورد اعتمادتان هست با خود ببرید تا به شما کمک نماید.
- اگر با لسان انگلیسی مشکل دارید، از یک ترجمان پرسان کنید.

چنانچه در باره چیزی یقین ندارید یا فکر می کنید راه های دیگری را نیاز دارید، شما می توانید بگوئید:

- این برای من تاژگی دارد. آیا می توانید آن را برای من دوباره تشریح کنید؟
- چرا برای من انجام این کار اهمیت دارد؟
- من مطمئن نیستم که گفتید چه چیزی به من کمک می کند. آیا کسی دیگر هست که من نزد او مراجعه و امتحان کنم؟

راضی بودن شما از پلان مواظبت صحت روانی تان حائز اهمیت است.

### Multicultural Mental Health Australia (MMHA)

صحت روانی چند کلتوری در استرالیا

تلفون: 02 9840 3333

فاکس: 02 9840 3388

ایمیل: admin@mmha.org.au

وبسایت: www.mmha.org.au

### Beyondblue: ابتکار برای افسردگی در سطح ملی

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

تلفون: 1300 22 4636

وبسایت: www.beyondblue.org

### Sane Australia (استرالیای هوشمند)

یک مؤسسه خیریه ملی که معلومات و ارجاع از طریق یک تلفون رایگان در  
سطح ملی ارائه می کند و تحقیقات و منابع کمکی برای تعلیم و تربیه هم دارد.

تلفون: 1800 18 SANE (7263)

وبسایت: www.sane.org

در محل خودتان برای تماس با:

- دکتر (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

مؤسسه MMHA می تواند مشخصات تماس را در ایالت و ناحیه تان،  
اگر موجود باشد، بدهد.

برای ترجمان

خدمات ترجمانی تحریری و شفاهی (TIS)

تلفون: 13 14 50

### خط تلفونی با اولویت دکترها Doctors Priority Line

دکترها می توانند با خدمات ترجمانی TIS راجستر (ثبت نام) شوند و از  
خدمات ترجمانی رایگان برای ارتباط گرفتن با مریض خود استفاده کنند.

خدمات صحت روانی و نمبر خدمات عاجل 24 ساعتی در دفتر تلفون  
فهرست شده است.

### مدیکر استرالیا Medicare Australia

تلفون: 13 20 11

وبسایت: www.medicareaustralia.gov.au

### موظبین در استرالیا Carers Australia

یک مؤسسه غیر دولتی که معلومات، ارجاع و منابع تعلیم و تربیه در  
اختیار موظبین قرار می دهد.

تلفون: 1800 242 636

وبسایت: www.carersaustralia.com.au

### خط تلفون جات Lifeline تلفون مشاوره تلفونی 24 ساعتی

خدمات مشاوره و معلومات رسانی که توسط یک مؤسسه غیر دولتی  
ارائه می شود.

تلفون: 13 11 14

وبسایت: www.lifeline.org.au

در اینجا مشخصات برای تماس در محلتان را نوشته کنید:

---

---

---

### 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:

- موظبین کسانی که بیماری روانی دارند
- حقوق و مکلفیت های مراجعین در نظام صحت روانی
- هویت کلتوری و صحت روانی
- بیماری پس از صدمات روانی
- بیماری روانی و مسائل الکل و مواد مخدر
- بهبودی پس از بیماری روانی