

روانشناس Psychologist

یک روانشناس با شما در باره مسائل گپ می زند و راه حل هائی برای آنها طراحی می نماید و قدم هائی برای شناسائی علائم شما بر می دارد و طرز مقابله با آنها را ارائه می کند.

روانپزشک Psychiatrist

یک روانپزشک می تواند با شما راجع به مسائل سخن گوید و در صورت ضرورت برای شما طبق یک پلان، دوائی تجویز نماید. او همچنین می تواند شما را به یک مؤسسه خدمات صحت روانی، و مؤسسات ارائه کننده خدمات محلی معرفی و ارجاع نماید.

مؤسسات ارائه کننده خدمات صحت روانی Mental health service

اگر در محل به یک مؤسسه ارائه کننده خدمات صحت روانی مراجعه می کنید، care co-ordinator (همآهنگ کننده مواظبت) را بخواهید. همآهنگ کننده مواظبت که به او case managers (مدیر مورد) هم می گویند می تواند تداوی شما را همآهنگ کرده و معلومات، تعلیمات، و پشتیبانی در آخاماده همه فامیل شما قرار داده و همچنین شما را به مؤسسات محلی و گروه های اجتماعی ارجاع دهد.

دوا ها Medication

دوا ها می توانند در اداره علائم بیماری روانی کمک کنند تا شخص مبتلا به بیماری روانی بتواند بهتر انجام وظیفه نماید. هرکس که بیماری روانی دارد یک داروی همانند یا به مقدار یکسان ضرورت ندارد. استفاده از دوا بدین معنی نیست که شخص از بیماری روانی خلاص و جان جور شده است، یا به محض اینکه احساس کرد که بهتر شده، می تواند از خوردن دوا دست بکشد. برخی از افراد باید دوا را مادام العمر مصرف کنند تا بتوانند بیماری روانی خود را چاره جوئی نمایند.

شفاخانه ها Hospitals

برخی از اوقات کسانی که بسیار ناجور هستند ضرورت دارند که برای تداوی راهی شفاخانه شوند. اگر ضرورت به کمک عاجل باشد، با روانپزشک یا care co-ordinator (همآهنگ کننده مواظبت) تماس بگیرید. آنوقت آنها معاینات و امتحانات و در صورت نیاز بستری کردن در شفاخانه را هم ترتیب می دهند. در صورت بروز بحران، اکثر شفاخانه ها دارای تیم ضرورت های عاجل در غیر ساعات اداری هم برای مساعدت دارند.

چرا پشتیبانی اجتماعی مهم است؟

اقوام، دوستان، همکاران، هسایگان و اعضای جامعه که شما با آنان گپ زده می توانید به شما کمک کرده می توانند تا احساس کنید که به جامعه تعلق دارید و احساس انزوای شما کم شود. اگر پیوند خود را با جامعه حفظ کنید باعث خواهد شد که مهارت های اجتماعی و اعتماد به نفس شما افزایش پیدا کرده و به بهبودی شما کمک شود.

در مورد حمایت گروه چی؟

پشتیبانی گروه می تواند اثر بسیار خوبی بر روی بهبودی شما داشته باشد چون شما فعالیت ها، جارب، مسائل و راه حل ها را می توانید با کسانی اشتراک کنید که با شما نظرات و دوستان و تجربیات و علائق مشابه دارند. راه های بسیاری برای گرفتن پشتیبانی از گروه وجود دارد.

پروگرام های روزانه

مؤسسات اجتماعی دارای انواع پروگرام ها هستند از قبیل:

- فعالیت های تمرینی (سپورتی) نظیر پیاده گردی
- صنف های تحریری و هنر
- صنف های دعا و آرامش یافتن
- پروگرام هائی که طوری طراحی شده اند تا به جوانان، زنان، یا افرادی از گروه هائی از کلتور و لسان متفاوت کمک شود.
- این پروگرام ها طوری طراحی شده اند تا مهارت های اجتماعی و کاری شما را ارتقاء دهند و کمک نمایند تا به جامعه پیوند پیدا کنید.

گروه های پشتیبان

گروه های پشتیبان محلی را برای ملاقات با کسانی دارند که وضعیت آنها مانند خودشان است. اغلب، افرادی بهتر می توانند آنچه را که بر شما می گذرد بفهمند و به بهبودی شما کمک نمایند که وضعیت و تجربه ای مانند شما را داشته باشند. دکتر عمومی GP محلی یا مؤسسه ارائه کننده خدمات صحی شما می تواند شما را به نزدیک ترین پروگرام یا گروه ارجاع دهد.

چطور داشتن کار، پول و جانی برای زندگی می تواند به بهبودی کمک نماید؟

کار و عاید

داشتن کار نقش مهمی در کمک به بهبودی پس از ابتلای به بیماری روانی دارد. کار داشتن باعث می شود اعتماد به نفس انسان ارتقا یابد و به شخص در جامعه احساس هویت و تعلق دهد. کار کردن در محیطی که همکاران و آمران پشتیبان شما باشند به شما احساس آرامی و پایداری می دهد. اگر احساس راحتی دارید. با آمر خود راجع به نیازهای محیط کار خود مذاکره کنید. مؤسسات استخدامی تخصصی می توانند به بازگشت به کار کسانی که به بیماری روانی مبتلا هستند کمک نمایند. اگر شما بیکار هستید. با یکی از دفاتر Centrelink (سنترلینک) در محل تماس بگیرید تا شما را ارزیابی کرده و به یک مؤسسه کاریابی تخصصی ارجاع دهند. کار داشتن باعث می شود پولی برای پرداخت چیزهای مورد ضرورت داشته باشید. کم شدن استرس ناشی از سختی معیشت می تواند به بهبودی کمک نماید و اعتماد به نفس را بالا برد. کار کردن به حیث یک داوطلب (رضا کار). در زمینه ای که مورد علاقه شما باشد هم می تواند اعتماد به نفس شما را تقویت کرده و به فرصت های دیگر رهنمون شود.

کمک مالی

اگر شما به بیماری روانی شدید مبتلا باشید. استحقاق کمک مالی خواهید داشت که مثال آن disability support pension (تقاعد مساعدتی معیوبیت) یا sickness allowance (مساعدت مرضی) است. برای اخذ معلومات بیشتر با دفتر Centrelink (سنترلینک) در محلتان مذاکره کنید.

مسکن

زندگی در یک محل امن و راحت به شما احساس امنیت و آرامی و پایداری می دهد. از داکتر عمومی GP محل خود یا یک مؤسسه صحت روانی راجع به انواع مسکن که برای شما موجود است پرسان کنید.

چه کار برای کمک کردن به بهبودی خود انجام داده می توانم؟

کارهای متعددی است که برای کمک به بهبودی خود پس از ابتلای به بیماری روانی انجام داده می توانید:

داشتن یک پلان از پیش باعث می شود شما. مواظب یا فامیلان را آماده سازد تا مشکلی که با آن مواجه هستید حل کرده بتوانید.

- در جلسات گروه های پشتیبان حضور یابید. سایر افراد در گروه ممکن است تجاربی مشابه شما داشته باشند که می تواند به شما کمک نماید اعتماد خود را بیشتر و انزوای خود را کمتر سازید.
- به خود تعلیم دهید. تا آنجا که می توانید راجع به بیماری خود معلومات کسب کنید تا درک کنید که دارد چه اتفاقی رخ می دهد. بهترین تداوی که می توانید بشوید چیست؟ چه منابع کمکی موجود می باشند؟ مطالعه راجع به بیماری تان و مذاکره با یک فرد مسلکی صحت روانی به شما کمک می نماید.
- یک نظام پشتیبان برای خود ایجاد کنید که شامل فامیل. دوستان. همکاران و افراد مسلکی صحت روانی باشد که شما به آنان اطمینان دارید و می توانید هنگام بروز بحران با آنان تماس بگیرید. کوشش نکنید خود را فقط متکی به یک نفر. مانند همسر یا یکی از والدین یا یکی از بهترین دوستان خود سازید.
- یاد بگیرید که علائمی را که به آن دچار هستید بدانید و قدم هائی را برای کنترل و مهار آن بردارید.
- مهارت هائی نظیر طرز آرام سازی خود. طرز مهار خشم. یا مواجه شدن با دشواری ها را یاد بگیرید. اگر احساس تشویش شما شروع شد. کوشش کنید نفس عمیق بکشید تا خود را آرام سازید.
- هرگز امید بهبودی خود را از دست ندهید. همیشه خوش بین و از زندگی خودتان راضی باشید. این باعث می شود به شما اطمینان بدهد تا بیشتر کنترل زندگی خود را در دست بگیرید.
- دوا هائی که برای شما داکتر تجویز کرده است مصرف کنید. هرگز به این علت که حال شما خوب شده دواي خود را قطع نکنید. چون به علت قطع کردن دارو ممکن است علائمی یا عوارض جانبی در شما ایجاد شود. اگر هر نوع تشویش یا شکایتی راجع به دواي خود دارید یا راجع به باور های کلتوری تان راجع به دوا با روانپزشک یا داکتر عمومی GP خود مذاکره کنید.
- کوشش کنید که از میزان سگرت کشیدن یا مصرف الکل خود کم نمائید. برای گرفتن مساعدت و پشتیبانی با National Quitline (خط تلفونی ترک سگرت) نمبر 13 18 48. داکتر عمومی تان GP یا یک مشاور مواد مخدر و الکل در Community Health Centre (مرکز صحت محلی) در محل خود تماس بگیرید. از مصرف مواد مخدر پرهیز کنید.
- خوب بخورید. در خوراک خود از میوه و ترکاری استفاده کنید و مصرف خوراک های روغنی و چرب. یا شیرین و نوشابه های دارای بوره را کم کنید.
- به طور مرتب تمرین کنید. پیاده روی. آب بازی. پیوستن به یک ورزشگاه (جیم gym). رقص. بایسکل سواری. دعا و مناجات یا فعالیت های دیگری انجام دهید که از آن خوش خواهید شد و شما را ورزیده سازد و به شما احساس خوبی راجع به خودتان بدهد.

- به قدر کافی بخوابید. یک خانه که شرایط خوبی داشته باشد می تواند به شما احساس امنیت دهد و خواب شما را بهتر سازد.
 - پشتیبانی روحی و معنوی بگیرید. رفتن به مراکز عبادت یا مذاکره با رهبران و مشاوران دینی/ معنوی ممکن است به شما کمک کند بیشتر در صلح با خویشتان باشید.
 - ترانسپورت (آمد و رفت). کوشش کنید که به ترانسپورت عمومی یا یک موتر دسترسی داشته باشید. اینکه بتوانید به این طرف و آن طرف آمد و رفت داشته باشید. احساس انزوای شما را کمتر خواهد کرد.
 - تماس خود را حفظ کنید. خیلی مهم است که بتوانید به دوستان یا کسانی که به شما کمک کرده می توانند تلفون نمایند.
- برای جان جور شدن شما مذاکره با داکتر عمومی GP یا افراد مسلکی صحت روانی تان راجع به هر نوع چیزی که مایه نگرانی یا شکایت شما باشد حائز اهمیت است.

آیا به معلومات بیشتری نیاز دارید؟

Multicultural Mental Health Australia (MMHA)

صحت روانی چند کلتوری در استرالیا

تلفون: 02 9840 3333

فاکس: 02 9840 3388

وبسایت: www.mmha.org.au

ایمیل: admin@mmha.org.au

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

Beyondblue (بیاند بلو): ابتکار ملی افسردگی

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

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

صحت روانی چند کلتوری در استرالیا MMHA* مشخصات برای تماس را در ایالت state یا ناحیه territory شما. در صورت موجود بودن. ارائه می نماید.

برای ترجمان

خدمات ترجمانی تحریری و شفاهی (TIS)

تلفون: 13 14 50

خدمات صحت روانی و نمبر های موارد عاجل در 24 ساعت شبانه روز در دفتر رهنمای تلفون فهرست شده است.

Lifeline : تلفون 24 ساعته برای خدمات مشاوره تلفونی

یک خدمت مشاوره ای و معلومات رسانی که توسط مؤسسات غیر دولتی تأمین می شود.

تلفون: 13 11 14

وبسایت: www.lifeline.org.au

انجمن رسمی (راجستر شده) دوستی ناجور روانی

Mental Illness Fellowship of Australia Inc

یک مؤسسه غیر دولتی ملی با مؤسسات عضو در بیشتر ایالات و نواحی استرالیا که می توانند معلومات و خدمات را در آماده افراد مبتلا به بیماری شدید روانی و فامیل آنان قرار دهند.

وبسایت: www.mifa.org.au

در اینجا مشخصات برای تماس 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:

- مواظبین کسانی که بیماری روانی دارند
- 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