

## کمک گرفتن برای بهداشت روان از طریق یک دکتر (Getting help for mental health through a doctor)

گاهی اوقات ممکن است شما یا یک عضو خانواده تان یا کس دیگری که می‌شناسید مشکلی از نظر بهداشت روان یا بیماری روانی داشته باشد و کمک لازم داشته باشد. این برگه حاوی اطلاعاتی است در باره خدماتی که یک دکتر عمومی (GP) می‌تواند ارائه دهد و یا ممکن است افراد را به آن ارجاع کند.

### دکتر عمومی (GP) کیست؟

دکتر عمومی (GP) پزشکی است که مراقبت بهداشتی به جامعه ارائه می‌دهد. این دکترها (GPs) بعضی اوقات "دکتر خانوادگی" نامیده می‌شوند چون مراقبت پزشکی جامعی را به افراد و خانواده‌های آنان ارائه می‌دهند. دکترها (GPs) اولین نقطه تماس برای همه مسائل بهداشتی هستند. از جمله بهداشت روانی. این به نام "مراقبت اولیه" شناخته می‌شود. بعنوان بخشی از مراقبت بهداشتی شما، یک دکتر (GP) ممکن است شما را به متخصصین دیگر برای مراقبت بهداشتی یا خدمات اجتماعی ارجاع کند.

### Medicare چیست؟

استرالیا یک سیستم ملی مراقبت بهداشتی به نام Medicare دارد که بودجه برای دکترها (GPs) تامین می‌کند تا خدمات و درمان درخور استطاعت ارائه کنند. بعضی از پزشکان ممکن است انتخاب کنند که تحت "Medicare" هزینه کارشان را "bulk bill" کنند. یعنی خدمات آنان برای بیماران رایگان است. درمان در بیمارستان دولتی با پارانه کامل انجام می‌شود. یعنی برای همه شهروندان ساکن و دارندگان اقامت دائم که کارت Medicare را دارند رایگان است.

### آیا Medicare بهداشت روان را پوشش می‌دهد؟

کسانی که دچار مشکلات بهداشت روان و بیماری روانی می‌شوند می‌توانند با دیدن یک دکتر (GP) در باره وضعیتشان و کمک خواستن از او به خدمات بهداشت روانی دسترسی پیدا کنند.

Medicare نیز برای هزینه انواع خدمات بهداشتی پیوسته (خدماتی که پشتیبان خدمات پزشکی و پرستاری هستند) مبلغی را می‌پردازد. دکترها (GPs) می‌توانند بیماران را به متخصصین معتبر خدمات بهداشتی پیوسته مثل روانشناسها، روانشناسهای بالینی و مشاورین ارجاع کنند.

افراد می‌توانند در هر سال تا 12 جلسه انفرادی و 12 جلسه درمان گروهی با متخصصین خدمات بهداشتی پیوسته داشته باشند. مشاوره، درمان، آموزش، کار گروهی، توانبخشی و سایر خدمات پشتیبانی وجود دارند تا به افراد در کنترل فشار روحی، تغییر در رفتارشان در صورت لزوم، و بهبود سلامت روانی شان کمک کنند. افراد حق دارند که متخصص بهداشتی را که می‌خواهند به او ارجاع شوند بر اساس ترجیحات شخصی و فرهنگی خودشان انتخاب کنند. مثلاً جنسیت یا محل کار او.

### هزینه این برای من چقدر است؟

خرج دیدن یک متخصص خدمات بهداشتی پیوسته بستگی به طول جلسه، نوع خدمت ارائه شده و هزینه‌ای که مطالبه می‌شود دارد. اگر یک متخصص خدمات بهداشتی پیوسته انتخاب کند که "bulk bill" کند، شما هیچ مبلغی نمی‌پردازید. در غیر اینصورت، شما مجبور خواهید بود که ما به تفاوت هزینه او و مقدار تخفیف Medicare را بپردازید. مثلاً اگر هزینه مربوطه 80 دلار باشد و تخفیف Medicare 62 دلار، شما باید 18 دلار مانده را بپردازید. اگر آن متخصص بهداشت مستقیماً به سیستم Medicare وصل نباشد، شما همه مبلغ، مثلاً 80 دلار، را می‌پردازید و 62 دلار تخفیف از Medicare مطالبه می‌کنید. قبل از شروع درمانتان از متخصص بهداشت پرسید که قصد دارد چگونه از شما هزینه دریافت کند. قبل از اینکه دکترتان (GP) بتواند شما را به یک متخصص خدمات بهداشتی پیوسته ارجاع کند باید یک برنامه مراقبت بهداشت روانی تهیه کند.



## برنامه مراقبت بهداشت روان چیست؟

برنامه مراقبت بهداشت روان به نامهای برنامه اقدام برای بهبودی یا برنامه درمان بهداشت روانی نیز شناخته می‌شود. این برنامه‌ای است که شما و دکترتان (GP) یا متخصص بهداشت روان تهیه و روی آن توافق می‌کنید. بیماری روانی انواع مختلف دارد و درمان آن بستگی به نوع بیماری و نیازهای شما دارد. یک برنامه مراقبت بهداشت روان شامل نیازهای شما، کسانی که به شما کمک می‌کنند، اهداف برنامه و داروهای شما است. این برنامه می‌تواند شامل راهکارهایی باشد که در اثر آن احساس کنید بهترید. مثلاً یک برنامه ورزش و تغذیه سالم.

برای هر چه بیشتر مفید بودن این برنامه لازم است:

- در باره سوالهایی که می‌خواهید از دکترتان (GP) پرسید فکر کنید.
  - در باره سوالهایی که دکتر (GP) ممکن است از شما پرسد فکر کنید.
  - آگاه باشید که شما و دکتر (GP) ممکن است روی بعضی مسائل توافق داشته و در مورد بعضی چیزها با هم موافق نباشید.
  - در باره اشخاصی که می‌خواهید مشارکت داشته باشند فکر کنید. مثلاً خانواده تان، یا یک رهبر جامعه یا روحانی.
  - تا آنجا که ممکن است خودتان مشارکت داشته باشید.
  - اگر به مترجم نیاز دارید از دکترتان (GP) بخواهید برایتان فراهم کند.
  - اگر چیزی هست که نمی‌خواهید سایر تامین کنندگان خدمات بدانند، به دکترتان (GP) بگویید آن را محرمانه نگه دارد.
- با دکترتان (GP) همکاری کنید تا یک برنامه مراقبت بهداشت روان تهیه کنید که مناسب روش زندگی و فرهنگ شما باشد.
- اگر نسبت به روش درمان دکترتان (GP) احساس راحتی نمی‌کنید باید به او بگویید. مهم است که نظرتان را ابراز کنید. به ویژه اگر به درمان و بهبود شما کمک می‌کند. اگر به نظر شما برنامه مراقبت بهداشت روانی پیشنهاد شده مناسب نیست، نظر دکتر دیگری را بخواهید.

## فواید داشتن برنامه مراقبت بهداشت روان چیست؟

با مشورت، شما و دکترتان (GP) می‌توانید با هم روی راهکارها و خدماتی که بهترین نفع را برای شما دارند توافق کنید. این یعنی:

- هدفها و راهکارهای شما به وضوح مشخص شده و توضیح داده شده است.
  - شما تشویق می‌شوید که در مراقبت از خودتان مشارکت داشته باشید.
  - شما می‌توانید کسانی را که برای شما مهم می‌باشند بکار گیرید که ممکن است درمان و بهبود شما را سریع تر و آسانتر نماید.
  - نقطه تمرکز برنامه مراقبت بهداشت روان شما بهبود سلامت شما است و نه اینکه منتظر بمانید تا بیمار شوید.
  - اطلاعات موجود در این برنامه ممکن است در مواقع اضطراری نجات دهنده زندگی باشد.
- وقتی با دکترتان (GP) روی یک برنامه مراقبت بهداشت روان موافقت کردید او می‌تواند شما را به یک متخصص بهداشت روان ارجاع کند. برنامه‌های مراقبت بهداشت روان باید بار اول در طی شش ماه و بعد از آن به صورت مرتب مرور شوند.
- اگر برای فرزندتان یک برنامه مراقبت بهداشت روان تهیه می‌کنید، فرآیند مشابهی اجرا می‌شود. در باره ارزیابی و درمان توصیه شده برای فرزندتان به شما اطلاعات داده خواهد شد و شما و دکترتان (GP) می‌توانید روی بهترین خدمات و راهکارها توافق کنید. شما همچنین می‌توانید در مورد مسئولیت خودتان برای مراقبت بهداشت روان فرزندتان و مسئولیت متخصص بهداشت روانی مذاکره کنید.

### سوالهای مربوط به دارو

- آیا باید دارو مصرف کنم؟ اگر بله، برای چه مدت و هر چند وقت یکبار؟
  - آیا این دارو اثرات جانبی دارد؟
  - آن اثرات چیستند؟
  - اگر دچار اثرات جانبی شدم چه باید بکنم؟
  - آیا دارویی از داروخانه (مثلاً آسپیرین) یا هیچ نوع غذا، گیاه، ویتامین و غیره هست که وقتی این دارو را مصرف می‌کنم نباید بخورم؟
  - آیا در مدت مصرف این دارو می‌توانم رانندگی کنم؟
- ### بعضی سوالاتی که ممکن بخواهید از دکترتان (GP) پرسید
- مشکل اصلی من چه می‌تواند باشد؟
  - تا چه حد جدی است؟
  - فکر می‌کنید چه چیزی باعث آن شد؟
  - در باره این بیماری چه اطلاعاتی می‌توانید به من بدهید؟
  - توصیه می‌کنید من چه کار کنم؟
  - آیا باید آزمایش بدهم؟
  - چگونه می‌توانم آن را کنترل کنم تا دیگر اتفاق نیفتد؟

### دیگر متخصصین بهداشت چگونه ممکن است به من کمک کنند؟

وقتی از یک سرویس بهداشتی استفاده می‌کنید دانستن اینکه آن سرویس شامل چه چیزهایی است و چگونه می‌تواند به شما کمک کند مفید است. مثلاً: روانپزشکان پزشکی هستند که مدارک تخصصی در روانپزشکی و مهارت‌هایی در روانشناسی دارند. آنها متخصص شناسایی، درمان و جلوگیری از بیماری روانی و مشکلات احساسی هستند. روانپزشکان می‌توانند بعنوان بخشی از یک برنامه مراقبت بهداشت روانی مشاوره داده، دارو تجویز کنند و مصرف آن را تحت نظر بگیرند.

**روانشناسان** متخصصین بهداشت روانی هستند که در رفتار انسان و طرز کار مغز تحصیل کرده‌اند. آنها در امور زیر آموزش دیده‌اند:

- مغز چگونه کار می‌کند و چگونه روی تفکر یک شخص، شور و احساسات او و در نتیجه، سلامتی او تاثیر می‌گذارد.
- راه‌های تغییر رفتار چالش انگیز مثل خشونت، فریاد زدن بیش از حد، مشروب‌خواری زیاد و استفاده از مواد مخدر.
- راه‌های تغییر دادن تفکراتی که منجر به کمبود اعتماد به نفس، تنهایی و افسردگی می‌شود.
- فنونی برای تمدد اعصاب، مثل نفس عمیق یا ورزش.
- ارزیابی مشکلات با استفاده از پرسشنامه و تست‌های روانشناختی.

**مشاورین** می‌توانند آموزش در مورد بهداشت، مشاوره و حمایت در تغییرات رفتاری در روش زندگی ارائه دهند. آنها می‌توانند به افراد کمک کنند تا:

- یک گروه حمایتی را پیدا کرده و به آن بپیوندند.
- راه‌های جدیدی را برای کنترل و کاهش فشار روحی و تمرینات تمدد اعصاب یاد بگیرند.
- فنونی را برای حل مسائل و شناسایی نشانه‌های فشار روی سلامت روانی شان یاد بگیرند و به سرعت شروع به کنترل آن بنمایند.
- فنون برقراری ارتباط بهتر را بیاموزند.
- بیاموزند که مشکلات موجود در روابط با اشخاصی مانند شریک زندگی، والدین، بچه‌ها، همکاران، معلمین و دوستان را چگونه حل کنند.
- و می‌توانند در مورد اختلالات روانی مثل اختلال ناشی از ضربه آسیب روحی و اختلال دو قطبی مشاوره و آموزش ارائه کنند.

از دکترتان (GP) در مورد متخصصین بهداشت روانی دیگر سوال کنید.

### من چگونه می‌توانم بهترین نفع را از برنامه مراقبت بهداشت روان ببرم؟

مهم است که شما با دکترتان (GP) یا متخصص بهداشت روان راحت باشید و یکدیگر را کاملاً بفهمید.

- اگر مطلبی را که دکترتان (GP) یا متخصص بهداشت روان می‌گوید نمی‌فهمید، به او بگویید.
- بر حسب تمایل درخواست کنید که یک دکتر (GP) یا متخصص بهداشت روان مرد یا زن را ببینید.
- کسی را که مورد اعتماد شما است با خودتان به جلسات مشاوره ببرید تا بیشتر احساس راحتی کنید.
- لیست داروهایی را که مصرف می‌کنید با خود ببرید تا به دکتر (GP) یا متخصص بهداشت روان نشان بدهید.
- قبل از دیدن دکتر (GP) یا متخصص بهداشت روان سوال‌هایی را که ممکن است بخواهید از او بپرسید بنویسید.
- اگر نمی‌توانید بخوانید یا بنویسید، می‌توانید کسی را که مورد اعتمادتان است بیاورید که به شما کمک کند.
- اگر در زبان انگلیسی اشکال دارید مترجم بخواهید.

اگر از چیزی مطمئن نیستید یا فکر می‌کنید به گزینه دیگری نیاز دارید، می‌توانید این سوالها را مطرح کنید:

- این برای من جدید است. آیا می‌توانید مجدداً برای من توضیح دهید؟
- چرا برای من مهم است که این کار را بکنم؟
- من مطمئن نیستم که آنچه شما پیشنهاد کرده‌اید به من کمک خواهد کرد. آیا چیز دیگری هست که من بتوانم امتحان کنم؟

مهم است که شما از برنامه مراقبت بهداشت روانی تان راضی باشید.

آیا به اطلاعات بیشتری نیاز دارید؟

برای مترجم

سرویس ترجمه کتبی و شفاهی (TIS)

تلفن: 13 14 50

خط تلفن اولویت دکترها (Doctors Priority Line)

دکترها می‌توانند در TIS نامنویسی کنند تا از این سرویس رایگان ترجمه تلفنی برای ارتباط با بیمارانشان استفاده کنند.

خدمات بهداشت روانی و سرویس 24 ساعته اضطراری

شماره تلفن در کتاب تلفن محل شما فهرست شده است.

مدیکر استرالیا (Medicare Australia)

تلفن: 13 20 11

وب سایت: www.medicareaustralia.gov.au

Carers Australia

یک سازمان غیر دولتی که اطلاعات، ارجاع و منابع آموزشی به مراقبین عرضه می‌کند.

تلفن: 1800 242 636

وب سایت: www.carersaustralia.com.au

Lifeline سرویس مشاوره تلفنی 24 ساعته

یک سرویس مشاوره و اطلاعات که یک سازمان غیر دولتی عرضه می‌کند.

تلفن: 13 11 14

وب سایت: www.lifeline.org.au

جزئیات تماس محلی را در اینجا بنویسید

بهداشت روانی چند فرهنگی استرالیا (MMHA)

تلفن: 02 9840 3333

فکس: 02 9840 3388

وب سایت: www.mmha.org.au

ایمیل: admin@mmha.org.au

beyondblue: ابتکار ملی افسردگی

اطلاعات در باره افسردگی، اضطراب ناهنجاری‌های مربوط به آن، درمان‌های موجود و از کجا می‌شود کمک گرفت.

تلفن: 1300 22 4636

وب سایت: www.beyondblue.org.au

Sane Australia

سازمان خیریه ملی بهداشت روانی که از طریق یک خط کمک تلفنی رایگان، اطلاعات، ارجاع و همچنین منابع آموزشی و پژوهش ارائه می‌دهد.

تلفن: 1800 18 SANE(7263)

وب سایت: www.sane.org

با این مراجع در محل خودتان تماس بگیرید:

• دکتر (GP)

• مرکز بهداشت روانی

• مرکز بهداشت اجتماعی

• تیم بهداشت روانی در بیمارستان محلی شما

• مرکز / سرویس بهداشت روانی فرافرهنگی

(Transcultural Mental Health Centre/Service)

\*MMHA می‌تواند جزئیات تماس را در صورتیکه در ایالت یا خطه شما وجود

داشته باشد به شما

در باره این برگه اطلاعاتی

این برگه اطلاعاتی توسط بهداشت روانی چند فرهنگی استرالیا (MMHA) با بودجه از اداره بهداشت و سالمندی استرالیا (Australian Department of Health and Ageing) تهیه

شده است. برگه‌های اطلاعاتی دیگر در این سری عبارتند از:

- افرادی که از مبتلایان به بیماری روانی نگهداری می‌کنند
- حقوق و مسئولیت‌های مصرف کنندگان در سیستم بهداشت روانی
- هویت فرهنگی و بهداشت روان
- اختلال فنشار روانی پس آسیبی
- اختلال روان پریشی و مسائل مربوط به استفاده از الکل و مواد
- بهبودی پس از یک بیماری روانی