

افرادی که از مبتلایان به بیماری روانی نگهداری می‌کنند (Carers of people with a mental illness)

مراقبت از کسی که مبتلا به بیماری روانی است آسان نیست. برای مراقبین ممکن است دشوار باشد که وقت یا انرژی برای انجام کارهای دیگر داشته باشند. از جمله لذت بردن از گذراندن وقت با خانواده و دوستانشان. این برگه در باره اینکه چرا مراقبین ممکن است به کمک نیاز داشته باشند و چه کمکهایی برای آنها وجود دارد. اطلاعاتی را ارائه می‌دهد.

مراقب کیست؟

مراقب یک عضو خانواده، پدر یا مادر، شریک زندگی، دوست یا همسایه‌ای است که از شخصی که دچار یک بیماری، از جمله بیماری روانی است مراقبت می‌کند. مراقبین ممکن است تحت فشارهای جسمی، روحی و مالی باشند. از نظر اجتماعی منزوی شده و احساس اندوه و فقدان داشته باشند. اگر شما مراقب دائمی کسی هستید، خدمات رفاهی برایتان موجود است.

چرا یک شخص مراقب ممکن است نیاز به کمک داشته باشد؟

فرهنگ نقش عمده‌ای در درک مردم از بیماری روانی دارد و غلبه کردن بر احساس خفت و چیزهایی که مانع می‌شوند مردم کمک بخواهند امر مهمی است. بعضی وقتها ممکن است مراقبین به حمایت روحی نیاز داشته باشند. بسیاری از اوقات مراقبین نیازهای خودشان را نادیده می‌گیرند و این ممکن است منجر به این احساسها شود:

- **احساس گناه** - بعضی وقتها مراقبین ممکن است خودشان را مسبب بیماری روانی کسی که از او مراقبت می‌کنند بدانند و از این بابت خود را سرزنش کنند. مهم است که مراقبین بپذیرند که مقصر نیستند. ممکن است یک مراقب چون نمی‌خواهد مراقب باشد، یا فکر می‌کند کاری که می‌کند کافی نیست. احساس گناه کند.
 - **احساس خجالت** - مراقبین ممکن است نگران باشند که دیگران چه فکر می‌کنند و بعضی وقتها ممکن است از اینکه عضوی از خانواده یا یک دوستشان بیماری روانی دارد احساس خجالت کنند.
 - **احساس ترس** - گاهی اوقات مراقبین نگران این می‌شوند که اگر نتوانند از کسی که از او نگهداری می‌کنند مراقبت کنند چه بر سر او خواهد آمد.
 - **احساس خشم** - گاهی اوقات اگر مراقبین فکر کنند که دیگران به آنها کمک نمی‌کنند یا ارزش فداکاری‌های آنان را نمی‌دانند، ممکن است خشمگین شوند.
 - **احساس ناامیدی** - بعضی وقتها، اگر به نظر برسد که کسی که از او مراقبت می‌کنند بهتر نمی‌شود، ممکن است مراقبین احساس ناامیدی کنند یا از کسی که از او مراقبت می‌کنند دلگیر شوند.
 - **احساس اندوه** - این احساس ممکن است در اثر تغییراتی که در زندگی مراقب و در رابطه اش با کسی که از او مراقبت می‌کند پیش می‌آید ایجاد شود
 - **احساس عشق** - عشقی که مراقب به کسی که از او مراقبت می‌کند دارد ممکن است بیشتر شود و گاهی این احساس ممکن است مراقب را نسبت به او حتی نزدیکتر یا دورتر کند.
- بعنوان یک مراقب اگر هر یک از این احساسات را دارید یا مکرراً احساس ناراحتی یا اندوه می‌کنید، مهم است که به یاری گرفتن فکر کنید.

چگونه می‌توان بعنوان یک مراقب کمک گرفت؟

شما می‌توانید از خانواده و دوستان کمک بخواهید. در باره موقعیت تان و احساسی که دارید با دکتر عمومی (GP) خودتان صحبت کنید. شما می‌توانید یک دوستان را برای حمایت با خود ببرید. ولی مطمئن شوید که دوستان راضی به همراهی کردن شما است. اگر زبان انگلیسی تان ضعیف است مترجم بخواهید. دکتر (GP) شما می‌تواند شما را به سایر متخصصین بهداشت روانی، مثل روانشناسها و مشاورین ارجاع کند.



چه کمکی برای مراقبین وجود دارد؟

متخصصین بهداشت روانی می‌توانند:

- کمکتان کنند تا راههایی را برای مراقبت پیدا کنید که خسته کننده نباشد.
- راههایی را برای کنترل احساسات و شرایط سخت پیشنهاد کنند.
- شما را با مراقبین دیگری آشنا کنند که می‌توانند به شما کمک کرده و اطلاعات بدهند.

مددکاران مسئول حمایت از مراقبین و مامورین پروژه مراقب می‌توانند:

- طرفداری، خدمات آموزشی و یاری رسانی را ارائه کنند.
- در مورد دریافت کمکهای مالی و حقوقی کمکتان کنند.
- در کار مراقبت کردنتان به شما کمک کنند.
- شما را به گروهها و خدمات پشتیبانی ارجاع کنند.
- در صورت لزوم کمکتان کنند که از خدمات شکایت کنید.
- راهنمایی‌های لازم را برای رسیدگی به سلامت خودتان ارائه دهند.

مددکاران مسئول حمایت از مراقبین و مامورین پروژه مراقب ممکن است تشویقتان کنند که وقت بیشتری را صرف اعضای دیگر خانواده خود کنید تا آنها احساس نکنند که از آنها غفلت کرده‌اید. و هم اینکه شما بتوانید در زندگی تان تنوع داشته باشید. بعضی وقتها گذراندن وقت زیاد با یک عضو خانواده می‌تواند باعث ایجاد تنش با دیگران شود. برای آگاهی از طرز تماس با مددکاران مسئول حمایت از مراقبین و مامورین پروژه مراقب در ایالت یا خطه خودتان به Carers Australia شماره 1800 242 636 (تلفن رایگان) تلفن بزنید یا با سرویس بهداشت روانی محلی خود تماس بگیرید.

گروهها می‌توانند امکان مصاحبت، پشتیبانی و تفاهم فراهم کنند و کمک کنند تا فرد مراقب کمتر احساس تنهایی کند.

گروههای مراقبین

در بسیاری از سازمانها گروههای مراقبین وجود دارند. با Carers Australia یا سرویس بهداشت روانی محلی تان تماس بگیرید تا شما را به گروههای محلی تان راهنمایی کنند. دکتر (GP) شما نیز ممکن است بتواند در باره گروهها در محل شما اطلاعات بدهد. بعضی از این گروهها مخصوص اشخاص غیر انگلیسی زبان

مراکز / سرویسهای بهداشت روانی فرافرهنگی

(Transcultural Mental Health Centres/Services)

مراکز / سرویسهای بهداشت روانی فرافرهنگی به افراد غیر انگلیسی زبان خدمات بهداشت روانی ارائه می‌دهند. آنها، اگر در ایالت یا خطه شما وجود داشته باشند* می‌توانند در باره خدماتشان و گروههایی که برای مراقبین دارند به شما اطلاعات بدهند.

بعنوان یک مراقب، چگونه می‌توانم به خودم کمک کنم؟

شما می‌توانید در باره بیماری روانی کسی که از او مراقبت می‌کنید آگاهی بیشتری به دست بیاورید. اطلاعات مربوط به بیماری را به زبان خودتان تهیه کنید. در مرکز بهداشت روانی چند فرهنگی استرالیا (MMHA) در باره خیلی از موضوعات مربوط به بهداشت روان یک سری برگه‌های اطلاعاتی به بیشتر از 20 زبان مختلف وجود دارد. در صورت تمایل شما می‌توانید در یک دوره کمکهای اولیه بهداشت روانی (MHFA) شرکت کنید تا اطلاعات لازم برای اداره بیمار در شرایط حاد روانی را به دست آورید. این دوره 12 ساعته در همه ایالتها و خطهها موجود است و معمولاً در چهار جلسه انجام می‌شود. با اتمام این دوره گواهینامه کمکهای اولیه بهداشت روانی را دریافت خواهید کرد. خیلی از این دورهها رایگان هستند و بعضیها به زبانهای مختلف ارائه می‌شوند. برای آگاهی بیشتر از وب سایت MHFA در www.mhfa.com.au دیدن کنید.

آیا می‌توانم کمک مالی دریافت کنم؟

بعنوان یک مراقب، شما ممکن است استحقاق دریافت مزایای دولتی Centrelink را داشته باشید. وقت ملاقاتی از یک دفتر Centrelink بگیرید تا در باره گزینه‌های پرداختی مراقب (Carer Payment) و کمک هزینه مراقب (Carer Allowance) و مدارک لازم برای تقاضا اطلاعات بگیرید. شما می‌توانید برای کمک دوستی را با خود ببرید یا اگر انگلیسی تان ضعیف است مترجم درخواست کنید.

چگونه می‌توانم هم کار کنم و هم از کسی مراقبت کنم؟

اگر شما یک مراقب هستید و کار با حقوق دارید، مهم است که بدانید که تحت قوانین محل کار استرالیا، کارفرمایان باید از شما حمایت کنند. گفتگو با رئیس‌تان در باره نقش مراقبتی که دارید ممکن است مشکل به نظر برسد. ولی می‌تواند مفید باشد. لازم نیست نوع بیماری را به او بگویید.

شما می‌توانید مزایای زیر را بخواهید و ممکن است بتوانید در باره آن مذاکره کنید:

- ساعات کار قابل انعطاف تا بتوانید کسی را که از او مراقبت می‌کنید به قرارهای ملاقاتش ببرید.
- فرصتهایی برای اینکه گهگاه از خانه کار کنید.
- اگر به صورت شیفتهی کار می‌کنید، فرصتهایی برای عوض کردن شیفت کارتان.

افرادی که از مبتلایان به بیماری روانی نگهداری می‌کنند

- مرخصی مراقب یا مرخصی بدون حقوق در مواقع ضروری.
- خدمات مشاوره (بعضی از محلهای کار خدمات مشاوره در محل کار دارند).
- با طرفداران اتحادیه کارگری یا محل کار تماس بگیرید تا در مورد حل کردن هر مشکلی که ممکن است در راه تلاش برای ترکیب کار و مراقبت داشته باشید کمکتان کنند.

من چگونه می‌توانم به کس دیگری که مراقب است کمک کنم؟

اگر دوست فردی هستید که از کسی مراقبت می‌کند. ممکن است او تشخیص ندهد یا قبول نکند که به کمک نیاز دارد. اگر مراقبی را می‌شناسید که در این وضعیت است، نگرانی خود را به او بگویید و پیشنهاد کنید که برای گرفتن کمک همراه او بروید. تشویقش کنید به دیدن یک دکتر (GP) بروید. بعضی وقتها مراقبین قبول نمی‌کنند که به کمک نیاز دارند چون:

- می‌ترسند که دیگران فکر کنند ضعیف هستند و از عهده آن بر نمی‌آیند.
- فکر می‌کنند که باید همه مسائل را خودشان حل کنند.
- از اینکه دیگران به آنها کمک کنند احساس ناراحتی می‌کنند.

اگر شخص مراقب یک کودک یا نوجوان باشد چه می‌شود؟

بعضی وقتها کودکان یا نوجوانان مراقب می‌شوند و این فشار و مسئولیتی روی آنان می‌گذارد که خیلی بیشتر از سنشان است. بعضی از مسائلی که ممکن است با آن روبرو باشند شامل تاثیر این مسئولیت روی زمانبندی برنامه تحصیلی آنها و احساس شرم و خجالت از خفت داشتن پدر یا مادری که بیماری روانی دارد می‌باشد. آنها به پشتیبانی و کمک نیاز دارند تا از آنچه که مددکاران مسئول حمایت از مراقبین و سایر متخصصین بهداشت روانی می‌توانند برای کمک به آنها عرضه کنند آگاه شوند و بدانند که چگونه مدرسه را از نقش مراقبشان مطلع کنند. آنها می‌توانند با مراجعه به مشاور مدرسه یا دکتر (GP) کمک بگیرند. بعضی از سرویسهای بهداشت روان گروههای حمایتی برای کودکان و نوجوانان دارند. یا کمپ‌هایی که کودکان می‌توانند در آن تمدد اعصاب کنند و کمی تفریح داشته باشند. آنها می‌توانند از این کمپها و گروهها استفاده کنند و با دوستان و هم سن و سالان خود در باره احساساتشان صحبت کرده و اطلاعات و حمایت بگیرند.

فهرست نکاتی که مراقبین باید چک کنند

اگر شما یک مراقب هستید از خودتان بپرسید:

- آیا شخص قابل اعتمادی هست که بتوانم با او صحبت کنم؟ حرف زدن با یک نفر می‌تواند از فشار روحی که ممکن است بعنوان یک مراقب حس کنید کم کند. ممکن است دوست قابل اعتمادی داشته باشید که با او حرف بزنید یا می‌توانید با یک دکتر (GP) یا یکی از متخصصین بهداشت روان که از کسی که مراقبش هستید مواظبت می‌کنند صحبت کنید. آنها می‌توانند در باره خدماتی که برای کمک به شما در ادامه مراقبتان وجود دارد به شما اطلاعات بدهند و همچنین ممکن است بتوانند در مورد اداره کردن وظایف روزانه‌تان شما را راهنمایی کنند. اطلاعات شما محرمانه خواهد ماند.
- آیا به حد کافی زمانی را برای خودم و دور از وظیفه مراقبت دارم؟ سعی کنید کارهای مورد علاقه خودتان را حد اقل برای چند ساعت در هفته انجام دهید. مثلاً با یک دوست نهار بخورید. با سایر اعضای خانواده وقت بگذرانید. به یک محل عبادت یا محلی که به شما آرامش روحی می‌دهد بروید. یا کاری را که به آن علاقه‌مند هستید انجام دهید. سعی کنید مثبت بمانید.
- آیا وقت کافی برای تمدد اعصاب دارم؟ کتاب خواندن. گوش کردن به موسیقی آرامبخش. ورزش ملایم یا راه رفتن می‌تواند کمکتان کند که تمدد اعصاب کنید.
- آیا خواب و تغذیه مناسب دارم؟ خوردن غذای سالم و خوابیدن به اندازه کافی به شما کمک خواهد کرد که سالم بمانید.
- آیا به حد کافی ورزش می‌کنم؟ فعالیت‌هایی مثل راه رفتن، دوچرخه سواری، باغبانی، رقصیدن یا هر ورزشی که دوست دارید کمکتان می‌کند تا تندرست بمانید و احساس بهتری داشته باشید.
- آیا دوست یا خویشاوندی دارم که بتواند در یک موقعیت اضطراری در کار مراقبت به من کمک کند؟ اگر به استراحت کوتاهی در کار مراقبتان نیاز دارید. خدمات مراقبت موقت را در نظر بگیرید. مراکز مراقبت موقت (Carer Respite Centres) مراقبین حرفه‌ای را به کار می‌گیرند تا در مدتی که شما استراحت می‌کنید از کسی که بیماری روانی دارد مراقبت کنند.
- آیا برنامه ریزی مناسبی دارم؟ یک برنامه مرتب روزانه ممکن است مفید باشد. مثلاً غذا خوردن در ساعات معین. ولی برنامه روزانه‌تان را کمی تغییر دهید تا خسته کننده نشود. همراه با کسی که از او مراقبت می‌کنید فهرستی از شماره تلفنهایی که بتوانید در صورت بروز یک موقعیت اضطراری با آن تماس بگیرید تهیه کنید.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

آیا به اطلاعات بیشتری نیاز دارید؟

برای یک مترجم

سرویس ترجمه کتبی و شفاهی (TIS)
تلفن: 13 14 50

خدمات بهداشت روانی و سرویس 24 ساعته اضطراری
شماره تلفن‌ها در کتاب تلفن محل شما فهرست شده است

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

Commonwealth Respite and Carelink Centre

برای اطلاعات در باره مراکز استراحت مراقبین

تلفن: 1800 052 222

وب سایت: www.health.gov.au/ccsd

برنامه کمک‌های اولیه بهداشت روانی (Mental Health First Aid Program)

برای اطلاعات در باره دوره‌های کمک‌های اولیه بهداشت روانی

وب سایت: www.mhfa.com.au

انجمن مراقبین بهداشت روانی و دوستان ARAFMI

برای گرفتن جزئیات تماس در هر ایالت و خطه

وب سایت: www.arafmiaustralia.asn.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

Carers Australia

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

تلفن: 1800 242 636

وب سایت: www.carersaustralia.com.au

وب سایت برای مراقبین جوان: www.youngcarers.net.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

Centrelink

برای اطلاعات در باره پرداختی مراقب (Carer Payment) و کمک هزینه مراقب

(Carer Allowance)

مرکز تلفن چندفرهنگی Centrelink Multicultural Call Centre تلفن: 13 12 02

معلومات، بیماری و مراقبین (Disability, Sickness and Carers) تلفن: 13 27 17

وب سایت: www.centrelink.gov.au

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 باشند به شما بدهد

در باره این برگه اطلاعاتی

این برگه اطلاعاتی توسط بهداشت روانی چند فرهنگی استرالیا (MMHA) با بودجه از اداره بهداشت و سالنندی استرالیا (Australian Department of Health and Ageing) تهیه شده است. برگه‌های اطلاعاتی دیگر در این سری عبارتند از:

- حقوق و مسئولیت‌های مصرف کنندگان در سیستم بهداشت روانی
- هویت فرهنگی و بهداشت روان
- کمک گرفتن برای بهداشت روان از طریق یک دکتر
- اختلال فنشار روانی پس آسیبی
- اختلال روان پریشی و مسائل مربوط به استفاده از الکل و مواد
- بهبودی پس از یک بیماری روانی