

## Ottenere assistenza per la salute mentale tramite un medico

(Getting help for mental health through a doctor)

Talvolta voi, un vostro familiare o un conoscente potreste avere un disturbo mentale o una malattia mentale per i quali vi serve assistenza. Questa scheda informativa offre informazioni sui servizi che possono essere prestati da un medico di base (GP) e ai quali il medico stesso può indirizzare i pazienti per l'assistenza del caso.

### Cos'è un medico di base (GP)?

Un medico di base o medico generico (general practitioner o GP, in inglese) è un medico che presta assistenza sanitaria ai membri della collettività. Tali medici di base (GPs) vengono talvolta definiti "family doctors", cioè medici di famiglia, perché prestano assistenza medica completa a individui e ai loro familiari. I medici di base (GPs) rappresentano il primo punto di contatto per tutti i disturbi di carattere sanitario, compresa quelli della salute mentale, e per questo motivo si dice che tali medici prestano "assistenza primaria". Nell'ambito dell'assistenza sanitaria, il medico di base (GP) può indirizzarvi ad altri medici specialisti, operatori sanitari o servizi sociosanitari.

### Cos'è il Medicare?

L'Australia dispone di un sistema sanitario nazionale denominato Medicare, che sovvenziona i medici di base (GPs) perché possano prestare servizi e terapie alla portata del pubblico.

Alcuni medici di base (GPs) potrebbero scegliere di fare il cosiddetto "bulk billing" nell'ambito del Medicare, il che significa che il servizio ai pazienti è gratuito. Le cure presso un ospedale pubblico sono del tutto sovvenzionate, il che significa che sono gratuite per tutti i cittadini e residenti permanenti in possesso della tessera del Medicare.

### Il Medicare prevede la copertura per la salute mentale?

Le persone che hanno disturbi mentali o una malattia mentale possono usare i servizi di salute mentale visitando il proprio medico di famiglia (GP) per parlare del proprio disturbo e richiedere l'assistenza del caso.

Il Medicare prevede inoltre la sovvenzione di tutta una serie di servizi sanitari a supporto dei servizi medici e infermieristici. I medici di base (GPs) possono segnalare i propri pazienti a operatori sanitari quali psichiatri, psicologi clinici e psicoterapeuti.

Una persona può ricevere fino a 12 sessioni individuali e fino a 12 sessioni terapeutiche di gruppo all'anno presso operatori sanitari ausiliari. Sedute di psicoterapia ("counselling"), terapie, sessioni educative, lavoro di gruppo, riabilitazione e altri servizi di sostegno sono a disposizione delle persone interessate per aiutarle a tenere sotto controllo lo stress, modificare, se necessario, il proprio comportamento e migliorare la propria salute mentale.

Una persona ha il diritto di scegliere l'operatore sanitario al quale vuole essere indirizzata a seconda delle proprie preferenze personali e culturali, ad esempio, in base al proprio sesso o luogo di residenza.

### Quanto mi costerà?

Il costo di una visita da parte di un operatore sanitario ausiliario ("allied health professional") dipende dalla durata della sessione, dal tipo di servizio prestato e dalla tariffa praticata.

Se un operatore sceglie il "bulk billing", non dovrete pagare nulla. In caso contrario, dovrete accollarvi la differenza tra la tariffa di tale operatore e quanto viene rimborsato dal Medicare. Ad esempio, se la tariffa è di \$80, e il rimborso del Medicare è di \$62, dovrete pagare di tasca vostra \$18. Se l'operatore sanitario non è collegato direttamente al sistema del Medicare dovrete pagare la tariffa per intero, ad esempio \$80 e richiedere il rimborso di \$62 da parte del Medicare. Chiedete all'operatore sanitario ausiliario in quale modo intende farvi pagare la tariffa prima di iniziare il trattamento terapeutico.

Prima che il vostro medico di famiglia (GP) possa indirizzarvi ad operatore sanitario ausiliario, deve preparare un piano terapeutico per la salute mentale.



## Cos'è un piano terapeutico per la salute mentale?

Un piano terapeutico per la salute mentale ("mental health care plan") viene anche definito piano di azione riabilitativo o piano di trattamento per la salute mentale. Si tratta di un piano di trattamento che voi e il vostro medico di famiglia (GP) o specialista della salute mentale formulate e concordate. Vi sono vari tipi di malattie mentali e il trattamento varierà a seconda della malattia e dei vostri bisogni. Un piano terapeutico per la salute mentale indicherà quali sono i vostri bisogni, chi presterà i servizi per aiutarvi, gli obiettivi del piano e i farmaci che vi verranno somministrati. Può anche includere strategie che puntano a farvi stare meglio, ad esempio, un programma di attività fisica o una dieta sana.

Per ottenere il massimo dei benefici dal piano terapeutico per la salute mentale è importante che vi sentiate a vostro agio e che siate preparati a:

- Pensare a quali domande volete porre al vostro medico (GP).
- Pensare alle domande che il vostro medico (GP) potrebbe fare a voi.
- Accettare il fatto che voi e il vostro medico (GP) potreste essere d'accordo su alcune cose e non d'accordo su altre.
- Pensare ad altre persone che vorreste coinvolgere nel piano, ad esempio familiari, membri della vostra comunità di appartenenza o un leader spirituale.
- Partecipare al piano il più possibile.
- Chiedere al vostro medico (GP) di procurarvi un interprete se ne avete bisogno.
- Fare presente al medico (GP) se c'è qualcosa di cui non volete mettere al corrente altre figure professionali.

Collaborate con il vostro medico (GP) per formulare un piano terapeutico per la salute mentale che sia adatto al vostro stile di vita e ai vostri costumi culturali.

Se il modo in cui il vostro medico (GP) vi tratta non vi fa sentire a proprio agio, dovrete farglielo presente. È importante esprimere la vostra opinione, soprattutto se ciò contribuisce al vostro trattamento e alla vostra ripresa. Richiedete un secondo parere se il piano terapeutico per la salute mentale non vi sembra adeguato.

## Quali sono i vantaggi derivanti da un piano terapeutico per la salute mentale?

Parlando tra di voi, voi e il vostro medico (GP) potete concordare sulle strategie e sui servizi che producono per voi i migliori risultati. Vale a dire:

- I vostri obiettivi e le vostre strategie sono chiaramente esposte e spiegate.
- Siete incoraggiati a contribuire alle vostre stesse cure.
- Potete coinvolgere persone che vi stanno a cuore, il che potrebbe rendere il vostro trattamento e la vostra ripresa più facili e più rapidi.
- Obiettivo principale del vostro piano terapeutico per la salute mentale è di migliorare la vostra salute, invece di aspettare finché vi ammalate.
- In situazioni d'emergenza, potrebbe fornire informazioni in grado di salvarvi la vita.

Una volta che avete concordato un piano terapeutico per la salute mentale con il vostro medico (GP), questi può indirizzarvi ad uno specialista della salute mentale. All'inizio, i piani terapeutici per la salute mentale dovrebbero essere rivisti entro i primi sei mesi e poi a scadenza periodica.

Se state formulando un piano terapeutico per la salute mentale per un vostro figlio o una vostra figlia, il relativo processo sarà simile. Vi verranno fornite informazioni sull'accertamento e sulla terapia consigliata per tale figlio o figlia, e voi e il vostro medico (GP) potrete concordare sui migliori servizi e sulle migliori strategie. Potete anche discutere della vostra responsabilità per la terapia per la salute mentale di vostro figlio o figlia nonché quella dello specialista della salute mentale.

### Eventuali domande da fare al vostro medico (GP)

- Quale potrebbe essere il mio problema principale?
- Qual è la gravità di tale problema?
- Cosa pensa l'abbia provocato?
- Cosa mi può dire in merito al mio disturbo?
- Cosa mi consiglia di fare?
- Dovrò sottopormi a dei test?
- Cosa posso fare per evitare che il disturbo si manifesti di nuovo?

### Domande riguardanti i farmaci

- Dovrò prendere dei farmaci? In caso affermativo, per quanto tempo e con quale frequenza?
- Tali farmaci presentano effetti collaterali? Quali sono?
- Cosa devo fare se si manifestano effetti collaterali?
- Vi sono farmaci acquistabili in farmacia (es, aspirina) oppure alimenti, prodotti di erboristeria, vitamine, ecc. che dovrei evitare di usare mentre prendo tali farmaci?
- Posso guidare l'automobile mentre prendo tali farmaci?

## In quale modo altri operatori sanitari potrebbero aiutarvi?

Quando ricorrete ad un servizio sanitario, è utile sapere in cosa consiste il servizio e in quale modo può aiutarvi. Ad esempio:

Gli **psichiatri** sono medici in possesso anche di titoli e qualifiche in materia di psichiatria e psicologia. Sono specialisti nel campo della diagnosi, nel trattamento e nella prevenzione delle malattie mentali e di disturbi emotivi. Gli psichiatri possono prestare servizi di psicoterapia, prescrivere farmaci e vigilare sui loro effetti nell'ambito di un piano terapeutico per la salute mentale.

Gli **psicologi** sono specialisti della salute mentale che hanno studiato il comportamento umano e le funzioni del cervello. Essi vantano una preparazione specifica nei seguenti campi:

- Come funziona il cervello e come questo influenza il pensiero, le emozioni e le sensazioni di una persona e quindi il suo benessere.
- Modi di modificare comportamenti problematici, quali violenza, urla incontrollate, bere eccessivo e uso di droghe.
- Modi di modificare il pensiero che porta a scarsa autostima, solitudine e depressione.
- Tecniche per rilassarsi, quali respirazione profonda o attività fisica.
- Individuazione di aspetti problematici usando questionari e test.

Gli **psicoterapeuti** o **counsellors** possono prestare servizi educativi in materia di salute, psicoterapia e sostegno per gestire i cambiamenti dello stile di vita. Costoro possono aiutare una persona a:

- Trovare e aderire ad un gruppo di supporto.
- Apprendere nuovi modi di tenere sotto controllo e ridurre lo stress nonché adottare tecniche di rilassamento.
- Apprendere tecniche per risolvere i propri problemi, riconoscere i segnali della pressione sulla propria salute mentale e iniziare a tenerli tempestivamente sotto controllo.
- Migliorare le tecniche di comunicazione.
- Imparare a risolvere problemi nei rapporti con altre persone, quali un partner, i genitori, i figli, i colleghi di lavoro, gli insegnanti e gli amici.
- Inoltre, possono aiutarla fornendo servizi di psicoterapia ed educazione in materia di patologie mentali quali stress post traumatico e disturbo bipolare.

Chiedete al vostro medico (GP) informazioni su altri specialisti della salute mentale.

## Come faccio ad ottenere il massimo dei benefici dal mio piano terapeutico per la salute mentale?

È importante che vi sentiate a vostro agio con il vostro medico (GP) o con lo specialista della salute mentale e che comprendiate bene cosa hanno da dirvi.

- Fate presente al vostro medico (GP) o allo specialista della salute mentale se non capite qualcosa che vi dicono.
- Chiedete di farvi visitare da un medico (GP) o specialista della salute mentale di sesso maschile o femminile, a seconda della vostra preferenza.
- Portate con voi all'appuntamento una persona fidata per sentirvi maggiormente a vostro agio.
- Preparate un elenco di tutti i farmaci che state prendendo da mostrare al medico di base (GP) o allo specialista della salute mentale.
- Mettete per iscritto domande che vorreste fare prima di farvi visitare dal medico di base (GP) o dallo specialista della salute mentale.
- Se non siete capaci di leggere o di scrivere, potreste portare con voi una persona fidata in grado di aiutarvi.
- Se avete difficoltà a comunicare in inglese, chiedete di un interprete.

Se c'è qualcosa che non vi è chiaro o se pensate che vi servono possibili alternative, potreste dire:

- Questo mi è nuovo. Potrebbe spiegarmelo di nuovo?
- Perché è importante che lo faccia?
- Non sono sicuro che quello che mi ha suggerito mi aiuterà, c'è dell'altro che potrei provare?

È importante che siate soddisfatti del vostro piano terapeutico per la salute mentale.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit [www.mmha.org.au](http://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](mailto:admin@mmha.org.au)

  
multicultural  
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

## Vi servono maggiori informazioni?

### Per un interprete

#### Servizio traduzioni e interpreti (TIS)

Tel: 13 14 50

#### Doctors Priority Line (linea preferenziale per medici)

I medici possono registrarsi presso il TIS per usare questo servizio telefonico interpreti gratuito per comunicare con i propri pazienti.

#### Servizi di igiene mentale e numeri verdi (gratuiti) d'emergenza 24 ore su 24

elencati nell'elenco elenco telefonico locale.

#### Medicare Australia

Tel: 13 20 11

Sito web: [www.medicareaustralia.gov.au](http://www.medicareaustralia.gov.au)

#### Carers Australia

Un ente non governativo che offre agli accompagnatori ("carers") informazioni, segnalazioni e risorse educative.

Tel: 1800 242 636

Sito web: [www.carersaustralia.com.au](http://www.carersaustralia.com.au)

#### Lifeline servizio telefonico di psicoterapia 24 ore su 24

Un servizio di psicoterapia e di informazioni offerto da un ente non governativo.

Tel: 13 11 14

Sito web: [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

#### Inserire qui i contatti locali

.....  
.....  
.....

#### Multicultural Mental Health Australia (MMHA)

Tel: 02 9840 3333

Fax: 02 9840 3388

Email: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)

Sito web: [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

#### beyondblue: l'iniziativa nazionale anti-depressione

Informazioni su depressione, ansia e disturbi correlati, trattamenti disponibili e a chi rivolgersi per aiuto.

Tel: 1300 22 4636

Sito web: [www.beyondblue.org](http://www.beyondblue.org)

#### Sane Australia

L'ente benefico nazionale in materia di salute mentale che offre informazioni e segnalazioni tramite un numero verde nazionale gratuito oltre a risorse educative e iniziative di ricerca.

Tel: 1800 18 SANE (7263)

Sito web: [www.sane.org](http://www.sane.org)

#### Contattate il più vicino:

- Medico di base (GP)
- Servizio di salute mentale
- Centro socio sanitario
- Il team della salute mentale presso l'ospedale di zona
- Transcultural Mental Health Centre / Service (Centro/servizio transculturale di salute mentale)

La MMHA può fornire i numeri di contatto, se disponibili, nel vostro stato o territorio di residenza.

## Informazioni sulla presente scheda informativa

La presente scheda informativa è stata realizzata dalla **Multicultural Mental Health Australia** (MMHA) con la sovvenzione dell'Australian Department of Health and Ageing (il ministero federale della salute e degli anziani). Altre schede informative nella presente serie comprendono:

- Accompagnatori di una persona affetta da malattia mentale
- Diritti e doveri del consumatore nel sistema della salute mentale
- Identità culturale e salute mentale
- Stress post traumatico
- Psicosi e problemi legati al consumo di droga ed alcol
- La ripresa da una malattia mentale

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit [www.mmha.org.au](http://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](mailto:admin@mmha.org.au)

  
multicultural  
MENTAL HEALTH AUSTRALIA