

Добивање на помош за ментална болест преку доктор (Getting help for mental health through a doctor)

Понекогаш вие, член од семејството или некој друг што го познавате може да има проблеми во врска со менталното здравје или ментална болест, за што е потребна помош. Овој информативен лист содржи информации за услугите што може да ги дава доктор од општа пракса (GP), кој исто така може да ги упатува луѓето каде тие можат да добиваат помош.

Што е доктор од општа пракса (GP)?

Доктор од општа пракса (GP) е доктор што и нуди здравствена нега на заедницата. Овие доктори (GPs) понекогаш се познати како “семејни доктори” бидејќи тие им нудат сеопфатна медицинска нега на поединците и нивните семејства. Докторите (GPs) се првото место каде што можете да се обратите за сите здравствени проблеми, вклучувајќи проблеми со менталното здравје – ова е познато како “основна нега”. Како дел од вашата здравствена нега, докторот (GP) може да ви даде упати за други доктори-специјалисти, стручни лица за здравствена нега или служби во заедницата.

Што е Medicare?

Австралија има национален здравствен систем, Medicare, кој ги финансира докторите (GPs) за тие да можат да нудат услуги и лекување по пристапна цена.

Некои доктори (GPs) може да го изберат методот на “bulk bill” според Medicare, што значи дека услугата е бесплатна за нивните пациенти. Лекувањето во државните болници целосно се дотира, што значи дека тоа е бесплатно за сите жители кои се државјани и за постојаните жители кои имаат Medicare картичка.

Дали Medicare го опфаќа менталното здравје?

Лицата кои имаат проблеми со менталното здравје и ментална болест може да ги користат службите за ментално здравје ако го посетат и зборуваат со нивниот доктор (GP) за нивната болест и ако побараат помош.

Medicare исто така нуди попусти за различни сродни здравствени услуги (услуги што ги поддржуваат медицинските услуги и негата). Докторите (GPs) може да ги упатат пациентите кај специјалисти од сродното здравство, на пример, кај психијатри, клинички психолози и советници.

Секоја година, луѓето може да користат до 12 поединечни сеанси и до 12 сеанси на групна терапија со специјалисти од сродното здравство. Луѓето имаат пристап до советување, терапија, подучување, групна работа, рехабилитација и други видови на поддршка за да им се помогне да го контролираат стресот, ако е потребно да направат измени во однесувањето, и да го подобрат нивното ментално здравје.

Луѓето имаат право да изберат кај кое здравствено стручно лице сакаат да бидат упатени во зависност од нивните лични и согледувања во склад со нивната култура, на пример, да го изберат полот и местото.

Колку ќе ме чини тоа?

Цената на прегледот кај специјалист од сродно здравство ќе зависи од тоа колку долго ќе трае прегледот, видот на услугата што се добива и цената што се наплаќа.

Ако специјалистот од сродно здравство го избере методот на “bulk bill”, вие не плаќате ништо. Ако не го избере овој метод на плаќање, тогаш вие ќе треба да ја платите разликата меѓу цената што тој ја наплаќа и износот што се покрива со попустот од Medicare. На пример, ако цената е 80 долари и попустот од Medicare изнесува 62 долари, тогаш вие ќе треба да платите 18 долари. Ако специјалистот не е директно поврзан со системот на Medicare, вие ќе го платите целиот износ, на пример, 80 долари, и ќе ја побарате разликата во износ од 62 долари од Medicare. Прашајте го специјалистот од сродно здравство како планира да ви наплати пред да започнете со лекувањето.

Пред вашиот доктор (GP) да може да ве упати кај специјалист од сродно здравство, тој/таа мора да подготви план за подобрување на менталното здравје.



Што е план за подобрување на ментално здравје?

Планот за подобрување на менталното здравје исто така е познат како план за заздравување или план за лекување на ментална болест. Тоа е план за лекување што ќе го подготвите заедно со вашиот доктор (GP) или специјалист за ментално здравје и за кој ќе се согласите. Постојат различни видови на ментални болести лекувањето ќе биде различно во зависност од болеста и вашите потреби. Во планот за подобрување на менталното здравје ќе бидат наведени вашите потреби, кој ќе ви нуди услуги за да ви помогне, целите на планот и вашите лекараства. Тој може да вклучува стратегии што ќе ви помогнат да се чувствувате подобро, на пример, програма за вежбање или здрава исхрана.

За да можете да имате максимална корист од вашиот план за подобрување на менталното здравје, важно е да се чувствувате пријатно и да бидете подготвени:

- Размислете кои прашања сакате да му ги поставите на докторот (GP).
- Размислете кои прашања може да ви ги постави докторот (GP).
- Бидете свесни дека вие и докторот (GP) може да се согласувате за некои работи и да не се согласувате за други работи.
- Размислете кои луѓе би сакале да бидат вклучени, на пример, вашето семејство, лидер од заедницата или верски лидер.
- Вклучете се колку што можете повеќе.
- Ако ви е потребен преведувач, побарајте од вашиот доктор (GP) да ви го обезбеди.
- Кажете му на вашиот доктор (GP) за работите кои не сакате да ги знаат другите доставувачи на услуги.

Работете заедно со вашиот доктор (GP) на подготвувањето на планот за подобрување на менталното здравје што ќе одговара на вашиот начин на живеење и културни обичаи.

Ако не се чувствувате пријатно како вашиот доктор (GP) ве лекува, треба да му го кажете тоа. Важно е да го кажете вашето мислење, посебно ако тоа би помогнало при лекувањето и заздравувањето. Побарајте второ мислење ако мислите дека предложениот план за подобрување на менталното здравје не е соодветен за вас.

Кои се предностите да се има план за подобрување на менталното здравје?

Ако зборувате, вие и вашиот доктор (GP) можете заеднички да се согласите за стратегиите и услугите од кои ќе имате најголема корист. Тоа значи дека:

- Вашите цели и стратегии се јасно утврдени и објаснети.
- Вие сте поттикнати да се вклучите во сопствената нега.
- Можете да ги вклучите луѓето што ви се блиски, со што лекувањето и заздравувањето може да бидат полесни и побрзи.
- Фокусот на вашиот план за подобрување на менталното здравје е вашето здравје да се подобри, наместо да чекате додека не се разболите.
- Планот може да содржи информации кои може да ви го спасат животот во итни случаи.

Откако ќе се согласите во врска со планот за подобрување на менталното здравје со вашиот доктор (GP), тој/таа може да ве упати кај специјалист за ментално здравје. Плановите за подобрување на менталното здравје треба почетно да се преиспитаат во периодот од првите шест месеци и после тоа врз редовна основа.

Ако подготвувате план за подобрување на менталното здравје за вашето дете, постапката е слична. Ќе добиете информации за проценката на вашето дете и за лекувањето што му се препорачува, и вие и вашиот доктор (GP) можете да се согласите за најдобрите услуги и стратегии. Исто така, можете да се договорите за вашата одговорност при негувањето на вашето дете со ментална болест и за одговорноста што ќе ја преземе специјалистот за ментално здравје.

Можни прашања што можете да му ги поставите на вашиот доктор (GP)

- Што би можел да биде мојот главен проблем?
- Колку е сериозен тој?
- Според ваше мислење, која е причината за него?
- Што можете да ми кажете за оваа болест?
- Што би ми препорачале да направам?
- Дали ќе треба да направам некакви тестови?
- Како можам да го контролирам ова за тоа повторно да не се појави?

Прашања во врска со лекараства

- Дали ќе треба да земам лекараства? Ако треба, колку време и колку често?
- Дали ова лекараство има било какви несакани последици? Кои се тие?
- Што треба да правам ако ми се појават несакани последици?
- Дали постојат некои лекараства што се купуваат во аптека (на пример, аспирин) или некоја храна, билки, витамини, итн., што не треба да ги примам додека го земам ова лекараство?
- Дали се уште можам да возам додека го примам ова лекараство?

Како можат да ми помогнат други специјалисти?

Кога користите здравствена услуга, помага ако знаете што таа вклучува и како може да ви помогне, на пример:

Психијатрите се доктори по медицина кои имаат дополнителни квалификации во психијатрија и познавање на психологијата. Тие се специјалисти за поставување на дијагнози, лекување и спречување на појава на ментална болест и емоционални проблеми. Психијатрите може да ви понудат советување, како и да ви препишат лекараства и да ве надгледуваат додека ги примате како дел од планот за подобрување на менталното здравје.

Психолозите се специјалисти за ментално здравје кои го изучувале човековото однесување и функционирањето на мозокот. Тие се обучени во следните работи:

- Како мозокот функционира и делува на начинот на кој размислува одредено лице, на неговите емоции и чувства, и со тоа на неговото здравје.
- Начини на кои може да се измени предизвикувачко однесување, на пример, насилство, претерано викање, претерано пиење алкохол или користење на дрога.
- Начини на кои може да се измени размислувањето што води кон ниско мислење за себе, осаменост и депресија.
- Техники за опуштање, на пример, длабоко дишење или вежбање.
- Утврдување на проблематичните области со користење на прашалници и тестови.

Советниците може да ги подучуваат луѓето за здравјето, да ги советуваат и да им даваат поддршка како да ги контролираат измените во начинот на живеење. Тие може да им помогнат на луѓето:

- Да најдат и да се зачленат во некоја група за поддршка.
- Да научат нови начини да го контролираат и намалат стресот и да користат техники за опуштање.
- Да научат техники да ги решаваат нивните проблеми, да ги препознаваат знаците на притисокот на нивното ментално здравје и брзо да започнат да ги контролираат.
- Да ги подобрат нивните способности за комуницирање.
- Да научат како да решаваат проблеми во односите со другите луѓе, на пример, со партнер, родители, деца, колеги на работа, наставници и пријатели.
- Со тоа што им нудат советување и подучување за менталните болести, на пример, за посттрауматското стресно растројство и биполарното растројство.

Прашајте го вашиот доктор (GP) за информации во врска со други специјалисти за ментално здравје.

Како можам да имам најголема корист од мојот план за подобрување на менталното здравје?

Важно е да се чувствувате пријатно со вашиот доктор (GP) или специјалист за ментално здравје и целосно да се разбирате меѓусебе.

- Кажете му на вашиот доктор (GP) или специјалист за ментално здравје ако не разбирате нешто од тоа што го кажува.
- Побарајте доктор (GP) или специјалист за ментално здравје од машки или женски пол, во зависност од тоа кој пол го претпочитате.
- За да се чувствувате попријатно, понесете некој во кој имате доверба на закажаниот преглед.
- Понесете список на сите лекараства што ги примате за да му го покажете на докторот (GP) или на специјалистот за ментално здравје.
- Пред да отидете на преглед, напишете на хартија прашања кои можеби ќе сакате да му ги поставите на докторот (GP) или специјалистот за ментално здравје.
- Ако не можете да читате и пишувате, можеби ќе сакате да понесете со вас некое лице во кое имате доверба за да ви помогне.
- Ако имате тешкотии со англискиот јазик, побарајте преведувач.

Ако не сте сигурни за некоја работа или мислите дека треба да дознаете за други можности, можете да речете:

- Ова е ново за мене. Можете ли повторно да ми го објасните?
- Зошто е важно за мене да го правам ова?
- Не сум сигурен/сигурна дека тоа што ми го предложивте ќе ми помогне, дали постои нешто друго што можам да пробам?

Важно е да бидете задоволни со вашиот план за подобрување на менталното здравје.

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

Потребни ли ви се повеќе информации?

За преведувач

Служба за писмено и усмено преведување (TIS)

Телефон: 13 14 50

Приоритетна телефонска линија за доктори (Doctors Priority Line)

Докторите може да се регистрираат со TIS за да ја користат оваа бесплатна служба за преведување преку телефон со цел да комуницираат со нивните пациенти.

Служби за ментално здравје и телефонски броеви на кои можете да се јавите 24 часа за итни случаи кои се наведени во локалниот телефонски именик.

Medicare Australia

Телефон: 13 20 11

Интернет страници: www.medicareaustralia.gov.au

Carers Australia

Невладина организација што им нуди на негувателите информации, упати и материјали за подучување.

Телефон: 1800 242 636

Интернет страници: www.carersaustralia.com.au

Lifeline 24-часовна телефонска служба за советување

Советување и информации кои ги нуди невладина организација.

Телефон: 13 11 14

Интернет страници: www.lifeline.org.au

Овде напишете ги локалните контактни податоци

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

Австралиско мултикултурно здружение за ментално здравје (ММНА)

Телефон: 02 9840 3333

Факсимил: 02 9840 3388

Интернет страници: www.mmha.org.au

Електронска пошта: admin@mmha.org.au

beyondblue: национална иницијатива за депресија

Информации за депресија, вознемиреност и слични растројства, можни лекувања и каде се добива помош.

Телефон: 1300 22 4636

Интернет страници: www.beyondblue.org.au

Sane Australia

Национална добротворна организација за ментално здравје која нуди информации и упатување преку бесплатна национална телефонска линија за помош, заедно со материјали за подучување и истражување.

Телефон: 1800 18 SANE (7263)

Интернет страници: www.sane.org

Контактирајте го локалниот:

- Доктор (GP)
- Центар за ментално здравје
- Здравствен центар во заедницата
- Екипа за ментално здравје во локалната болница
- Транскултурен центар/служба за ментално здравје (Transcultural Mental Health Centre/Service)

ММНА може да ви даде податоци за контакт ако тие се достапни во вашата држава или територија.

About this fact sheet

This fact sheet was produced by **Multicultural Mental Health Australia** with funding from the Australian Department of Health and Ageing. Other fact sheets in this series include:

- Carers of people with a mental illness
- Consumer rights and responsibilities in the mental health system
- Cultural identity and mental health
- Post traumatic stress disorder
- Psychosis and drug and alcohol issues
- Recovering from a mental illness

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

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