

رعاية الصحة العقلية
للمهاجرين واللاجئين
والزائرين

**MENTAL HEALTH CARE
FOR IMMIGRANTS,
REFUGEES AND
VISITORS**

Arabic

رعاية الصحة العقلية
للمهاجرين واللاجئين
والزائرين

WayAhead
Mental Health Association NSW
Building C, 33-35 Saunders St
Pymont 2209

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

المحتويات

- 5 المهاجرون واللاجئون
- 6 فهمنا للصحة العقلية في أستراليا
- 6 علامات المرض العقلي
- 7 السياق الثقافي والصحة العقلية
- 8 الجهات التي يمكن أن تتوجه إليها أولاً والأشياء التي يجب أن تعرفها
- 10 من هي الجهات الأخرى التي يمكنك الحصول منها على المساعدة؟
- 14 خطوط هاتفية ومواقع إلكترونية مفيدة
- 14 خدمة الترجمة
- 15 إخلاء من المسؤولية

”التواجد في
بلد أجنبي أمر
رائع“

Ed O'Brien

تعني الصحة العقلية الجيدة وجود توازن بين أنفسنا والآخرين. وعندما تكون صحتنا العقلية جيدة، نكون أكثر استعداداً للتعامل مع الأحداث السلبية والمخيبة للأمال.

المهاجرون واللاجئون

قد يواجه المهاجرون واللاجئون بعض الصعوبات للتأقلم مع بيئتهم الجديدة. يمكن أن تشمل هذه الصعوبات العوائق اللغوية وخسارة دعم العائلة والمجتمع وعدم الاعتراف بالموهلات المهنية والصدمات النفسية التي عانوا منها قبل الهجرة أو بعدها.

ويمكن أن يجعلك العديد من الأشياء تشعر بالحزن؛ وقد يصيبك هذا الحزن بصورة غير متوقعة، فاختلاف المناخ والطبيعة أو اختلاف المأكولات أو حتى الأغاني التي تسمعها على الراديو أو رائحة القهوة قد تعيدك بالذاكرة إلى بلدك وعائلتك وحياتك السابقة في بلدك الأم. وقد يشكل لك هذا شعوراً عارماً بالحزن.

عند حصول ذلك، ارفق وارأف بنفسك. ومن المفيد أن تقرّ بهذه الأحداث وبمشاعرك، ويتعيّن أن تفصح عنها إلى شخص تثق به.

فهمنا للصحة العقلية في أستراليا

”الزبائن“ كلمة مستخدمة بشكل واسع في أستراليا، وقد ترمز إلى ”أشخاص يتعايشون مع حالة مرضية تتعلق بالصحة العقلية، كما تشير إلى الذين يطلبون المساعدة بسبب مشاكل تتعلق بالصحة العقلية لديهم. في أستراليا، لدى الزبائن والأشخاص الذين يتعايشون مع حالة تتعلق بالصحة العقلية خيارات وحقوق تتعلق بعلاجهم.

علامات المرض العقلي

فيما يلي بعض الأمراض العقلية الأكثر شيوعاً والعلامات التي تدلّ عليها:

- الاكتئاب: يحصل الاكتئاب عندما تشعر بالحزن وتفقد اهتمامك بالأشياء التي تحبها عادةً. قد يخالجبك شعور بالأسى حيال نفسك، وتفقد القدرة على النوم والاستمتاع بالحياة، وتشعر بالتعب، أو تبكي كثيراً.
- القلق: من العلامات الأكثر شيوعاً التي قد تشير إلى معاناتك من اضطراب القلق هي الهموم المتواصلة، أو تسارع نبضات القلب، أو تسارع الأفكار، أو السلوكيات التي تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة عليها.
- الهواس: يحصل الهواس عندما يشعر الفرد بالتشوش والحيرة بين ما هو واقعي وما هو غير واقعي، وقد تنهياً له اعتقادات خاطئة ليست شائعة في ثقافته. ومن العلامات الباكرة على الهواس

الرغبة في الوحدة في جميع الأوقات أو بعض الأوقات، وعدم القدرة على النوم، وتراجع التعبير عن المشاعر، وإهمال النظافة الشخصية، والشكوك حتى عند التواجد مع الأصدقاء وأفراد العائلة، والتفكير السحري، كعدم التأكد من حصول الأمور في الحلم أو في الواقع، إلخ.

- الفُصام: من علامات الفصام تصديق أشياء غير حقيقية (أوهام)، ورؤية أو سماع أشياء لا يراها أو يسمعا الآخرون، والشعور بالعصبية والانفعال وتشوش الكلام.

ملاحظة:

العلامات المذكورة أعلاه ليست سوى مؤشرات موجزة جداً. إذا كنت تعتقد أنك أنت، أو شخص آخر، تعاني من علامات المرض العقلي، اتصل بطبيبك العام أو "طاقم الصحة العقلية" (Mental Health Team) الذي يعتني بك.

السياق الثقافي والصحة العقلية

تختلف النظرة إلى الصحة العقلية من ثقافة لأخرى. بالنسبة لبعض الثقافات، يُعتبر أن سماع الأصوات غير الواقعية شيء جيد إذ يعني أن سامع الأصوات كهّان وحكيم، أي مطبّب. عليك الارتياح إلى طبيبك المعالج والحرص على شرح معتقداتك الثقافية والروحية له.

وفي الغالب قد يستغرق الأمر بعض الوقت لإدراك حاجتك إلى مساعدة ولكن متى أدركت ذلك من المهم أن تعرف إلى أين تتوجه للحصول على المساعدة.

الجهات التي تتوجه إليها أولاً والأشياء التي يجب أن تعرفها

إذا كانت لديك مخاوف بشأن صحتك العقلية وعافيتك، فإن أول شخص يجب أن تلجأ إليه هو الطبيب، المعروف أيضاً باسم الطبيب العام.

في أستراليا، يُكمل بعض الأطباء العاميين دورات تدريبية خاصة برعاية الصحة العقلية. يمكنك الاتصال بـ Beyondblue على الرقم 1300 22 4636 والاستعلام منهم عن وسائل الاتصال بطبيب أنهى مثل هذا التدريب في منطقتك.

وبإمكان الأشخاص المؤهلين لمديكير أن يدفعوا عادةً مبلغاً بسيطاً لقاء مراجعة الطبيب العام، وفي بعض الحالات لا يدفعون شيئاً (أي يتطّبون على نفقة مديكير).

التسجيل في مديكير:

مديكير هو نظام الضمان الصحي الحكومي في أستراليا، وهو متوفر للمقيمين الأستراليين المؤهلين.

للحصول على بطاقة مديكير:

اتصل على الرقم 132 011 واستعلم عن عنوان أقرب مكتب مديكير إليك.

اذهب إلى مكتب مديكير لتعبئة إستمارة تسجيل أو نزلها من الموقع

الإلكتروني التالي: <https://www.servicesaustralia.gov.au/>

[individuals/forms/ms004](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/forms/ms004)

إذا احتجت لمساعدة اتصل بخط الترجمة للاتصال بمديكير على الرقم 131 450. يتوفر على هذا الخط مترجمون للغات عديدة.

يحقّ للمقيمين في أستراليا، ما عدا أبناء نورفوك أيلاند، الحصول على بطاقة مديكير إذا كانت لديهم إحدى الوثائق التالية:

- جنسية أسترالية
- إقامة دائمة
- جنسية نيوزيلندية
- طلب لبعض تأشيرات الإقامة الدائمة وتأشيرة عمل سارية المفعول
- تأشيرة سارية المفعول وكانوا والداً/والدة أو زوجاً/زوجة أو ابناً/ابنة لديه جنسية أسترالية أو تأشيرة إقامة دائمة
- تغطية بموجب Reciprocal Health Care Agreement (اتفاقية رعاية صحية متبادلة) مع بلد آخر.

الطلاب

إذا كنت تزور أستراليا بتأشيرة طالب، لا يمكنك الاستفادة من مديكير، وعليك شراء ضمان صحي خاص بك وإلا فسوف تضطر إلى دفع نفقات أي علاج تحتاجه بالكامل.

بطاقات الرعاية الصحية

قد يحقّ لأصحاب الدخل المتدني والأشخاص الذين يتلقون بعض الإعانات والمعاشات الحكومية الحصول على "بطاقة رعاية صحية" (Health Care Card). يمكن أن تساعد "بطاقة الرعاية الصحية" أو "بطاقة امتيازات المُحاليين على المعاش" (Pensioner Concession Card) على خفض تكاليف الأدوية التي يصفها الأطباء، ويستوفي بعض الأطباء رسومهم من مديكير لقاء تطبيب المرضى الذين يحملون هذه البطاقة.

من هي الجهات الأخرى التي يمكنك الحصول منها على المساعدة؟

الطبيب النفسي

الطبيب النفسي (psychiatrist) طبيب متخصص بمعالجة الأمراض العقلية. يركز العديد من الأطباء النفسيين على تقييم حالة المريض وإعطاء الأدوية له، بالرغم من أنه باستطاعتهم أيضاً استخدام أنواع أخرى من العلاجات. يغطي مديكير جزءاً من رسوم الأطباء النفسيين ويتوجب عليك دفع "الفرق". وبإمكان طبيبك العام إحالتك إلى طبيب نفسي في منطقتك.

الأخصائي النفسي

ليس بإمكان الأخصائي النفسي (psychologist) وصف الأدوية، لكن بإمكانه تقييم المشاكل الصحية العقلية وعلاجها. يقدم الأخصائي النفسي المشورة والعلاج النفسي، وفقاً لاحتياجات الزبون. ويغطي مديكير بعض رسوم الأخصائيين النفسيين عندما يحيلك طبيبك العام إليهم. وكما هو الأمر بالنسبة للأطباء النفسيين، قد يوجد "فرق" في رسم المعاينة يتوجب أن تدفعه.

خدمات الصحة العقلية في مراكز الصحة المجتمعية

بالإضافة إلى طبيبك العام، قد تقدّم بعض مراكز الصحة المجتمعية (community health centres) المساعدة لمشاكل الصحة العقلية والرعاية. يتوفّر لدى بعض هذه المراكز موظفي خدمات اجتماعية

(social workers) أو أخصائين نفسانيين يقدمون المشورة والدعم الاجتماعي، وجميعها لديها الارتباطات مع الأطباء النفسيين المحليين.

وفي أغلب الأحيان يتواجد لدى مراكز الصحة المجتمعية موظفو صحة متعدّدو الثقافات لمساعدة الأشخاص من مجموعات إثنية محلية؛ ومن ناحية أخرى تقدّم مراكز الجيرة (Neighbourhood Centres) في أحيان كثيرة دعماً اجتماعياً وبرامج اجتماعية للأشخاص الذين يعيشون في منطقتها. وقد يتم استيفاء رسم بسيط لقاء بعض هذه الخدمات، علماً أنك لا تحتاج عادةً إلى إحالة إلى هذه المراكز.

المرشدون الاجتماعيون

يناقش المرشدون الاجتماعيون (counsellors) مشاكل ومشاعر الذين يراجعونهم ويساعدونهم على إيجاد وسائل لمواجهةها. قد يفيدك ذلك إذا كانت لديك مشكلة صحية عقلية أو مشكلات أخرى كالفجيرة بسبب وفاة أو انهيار في علاقة شخصية أو قلق حيال العمل، إلخ.

مركز الصحة العقلية لمختلف الثقافات في نيو ساوث ويلز

يوفر "مركز الصحة العقلية لمختلف الثقافات في نيو ساوث ويلز" (The NSW Transcultural Mental Health Centre) خدمات سريرية متعدّدة الثقافات تشمل تقييماً نفسانياً-اجتماعياً، ومشورة، وتوعية نفسانية للأفراد والعائلات والمجموعات، وعيادات ميدانية للغات محدّدة لسدّ النقص في خدمات الصحة العقلية الموجودة ومساعدة الزبائن ومقدمي الرعاية على الحصول على هذه الخدمات بفعالية أكبر. سوف تحتاج إلى إحالة لتلقّي هذه الخدمات. اتصل بخط الصحة العقلية على الرقم 1800 011 511 أو بطاقم الصحة العقلية المجتمعية.

نظام مساعدة طالبي اللجوء (AMES)

خدمات نظام AMES متوفرة للأشخاص المسجلين في ”برنامج طالبي اللجوء“ (Asylum Seeker Program). يمكن أن يساعدك برنامج AMES على الاستقرار بتقديم خدمات متنوعة لك، علماً أنه لا يتأهل الجميع للحصول على هذه الخدمة. للمزيد من المعلومات يُرجى الاتصال بـAMES.

خدمة علاج الناجين من التعذيب والصددمات النفسية وتأهيلهم (STARTTS) في نيو ساوث ويلز

تقدّم STARTTS مجموعة من الخدمات للاجئين الذين عانوا من التعذيب والصددمات النفسية. تشمل هذه الخدمات: التقييم، المشورة، العلاج العائلي، علاج للمجموعات، مجموعات الدعم، وبرامج للشبيبة.

دخول المستشفى

بإمكان الشخص دخول المستشفى بموجب NSW Mental Health Act (قانون الصحة العقلية في نيو ساوث ويلز) كمريض بصورة طوعية أو غير طوعية. يحصل ذلك عندما يُعتبر أن الشخص لديه مرض عقلي أو اضطراب عقلي وأنه معرض للتسبب بأذى خطير لنفسه أو للآخرين. يشمل ذلك الأذى الجسدي والأذى للسمعة والعلاقات الشخصية والأذى المادي والإهمال الذاتي وعدم توفر رعاية أخرى أقل تقييداً لسلوكيات المريض من المستشفى. إذا كانت لديك مخاوف تجاه نفسك أو تجاه شخص آخر، اتصل بخدمة الصحة العقلية (mental health service) في منطقتك المحلية.

دخول المستشفى بصورة طوعية: يحصل ذلك عندما يشعر الشخص بتوَعك عقلي ويطلب إدخاله إلى المستشفى لفترة علاجية.

دخول المستشفى بصورة غير طوعية: يحصل ذلك عندما يؤخذ الشخص إلى المستشفى أو إلى مرفق علاجي ضد إرادته.

عند الوصول إلى المستشفى، يقيّم الأطباء الشخص ويتخذون قراراً بشأن ملاءمة معالجته في المستشفى. ويتم إعطاء الشخص "بيان حقوق" (Statement of Rights) في هذه الحالة ويمكنه طلب مشورة مستقلة إذا كان يعتقد أنه تم احتجازه ظلماً.

مجموعات الدعم

توفّر مجموعات الدعم (support groups) مكاناً مأموناً يلتقي فيه أشخاص لديهم مشاكل مماثلة لسرد أحوالهم وقصصهم الشخصية على الآخرين ومناقشتها معهم. ويجد العديدون فائدة كبيرة من لقاءات مجموعات الدعم.

خطوط هاتفية ومواقع إلكترونية مفيدة

Beyond Blue: 1300 22 4636
<https://www.beyondblue.org.au/>

الجمعية النفسانية الأسترالية:
1800 333 497

<https://www.psychology.org.au/>

الصليب الأحمر في نيو ساوث ويلز:
1800 733 276

<https://www.redcross.org.au/>

مركز سنترلك للغات المتعددة: 131 202

سنترلك: 136 150

خدمة علاج الناجين من التعذيب
والصدمة النفسية وتأهيلهم (STARTTS)
في نيو ساوث ويلز:
02 9646 6700

<https://www.startts.org.au/>

دليل WayAhead: مورد إلكتروني يتضمن
قائمة شاملة من الخدمات المرتبطة
بالصحة العقلية في نيو ساوث ويلز.
<https://directory.wayahead.org.au/>

خط معلومات الصحة العقلية:
1300 794 991

:Transcultural Mental Health
(02) 9912 3850

[https://www.dhi.health.nsw.gov.au/
transcultural-mental-health-centre](https://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre)

الخط الهاتفي العام لمديكير: 132 011

[https://www.servicesaustralia.gov.
au/individuals/medicare](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/medicare)

خط الترجمة للاتصال بمديكير:
131 450

خدمة الترجمة



إذا احتجت إلى مترجم، يرجى الاتصال بخدمة الترجمة الهاتفية على
الرقم 131 450.

إخلاء من المسؤولية

هذه المعلومات هي لأغراض توعوية. وحيث أن المنشورات والمواقع الإلكترونية لا يمكن أن توفر تشخيصاً للحالات، فإنه من المهم دائماً الحصول على مشورة متخصصة و/أو مساعدة عند اللزوم. تُشجّع WayAhead على تقديم الآراء والانطباعات عن المعلومات المقدمة وترحب بأية تعليقات بشأنها. يمكن نسخ أو إعادة تقديم محتوى نشرة المعلومات هذه مع التنويه بـ WayAhead – Mental Health Association NSW التي قامت بإعدادها.

”لقد وجدت أشخاصاً فهموا بالظبط ما كنت أمرّ به“

WayAhead - Mental Health Association NSW

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,

Pyrmont, NSW 2009

info@wayahead.org.au

Last reviewed by TM - May 2021



