

مراقبت بهداشت روانی
برای مهاجرین، پناهندگان
و دیدار کنندگان

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

Farsi

مراقبت بهداشت روانی
برای مهاجرین، پناهندگان
و دیدار کنندگان

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

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

فهرست مطالب

- 5 مهاجرین و پناهندگان
- 6 چگونه سلامت روان را در استرالیا درک کنیم
- 6 نشانه‌های بیماری روانی
- 7 زمینه فرهنگی و بهداشت روانی
- 8 اول کجا بروید و چیزهایی که باید بدانید
- 10 برای کمک به چه جای دیگری می‌توانید بروید؟
- 14 شماره تلفن‌ها و وبسایت‌های مفید
- 14 خدمات ترجمه
- 15 سلب مسئولیت

”خود را در یک
کشور خارجی
پیدا کردن فوق
العاده است.“

Ed O'Brien

سلامت روانی خوب زمانی است که با خود و دیگران در تعادل باشیم. زمانی که از سلامت روانی خوبی برخوردار باشیم، برای مقابله با رویدادهای منفی و ناامیدکننده آمادگی بیشتری داریم.

مهاجرین و پناهندگان

مهاجرین و پناهندگان ممکن است در سازگاری با محیط جدید خود با چالش‌هایی روبرو شوند. مشکلات می‌تواند شامل موانع زبانی، از دست دادن حمایت خانواده و جامعه، عدم به رسمیت شناختن مدارک حرفه‌ای، و آسیب‌هایی باشد که قبل یا بعد از مهاجرت تجربه شده‌اند.

خیلی چیزها می‌توانند شما را غمگین کنند، این غم ممکن است به طور غیرمنتظره پیش بیاید. آب و هوا و طبیعت متفاوت، غذاهای متفاوت، یا حتی آهنگی که از رادیو می‌شنوید، یا بوی قهوه گاهی اوقات می‌تواند خاطرات کشور، خانواده و زندگی سابق در وطنتان را به یادتان آورد. این می‌تواند شما را به شدت غمگین کند.

وقتی این اتفاق می‌افتد، با خودتان نرم و مهربان باشید. خوب است که این اتفاقات و احساسات و نیازتان به صحبت کردن با یک شخص مورد اعتمادتان را بپذیرید.

درک ما از بهداشت روانی در استرالیا

«مصرف‌کنندگان» اصطلاحی است که در استرالیا زیاد به کار برده می‌شود، و همینطور «افرادی که تجربه‌ای زنده از بیماری روانی دارند». این به افرادی اطلاق می‌شود که به دلیل مشکلات روانی خود جویای کمک هستند. در استرالیا، مصرف‌کنندگان و افرادی که تجربه زندگی دارند، گزینه‌ها و حقوقی در مورد درمان خود دارند.

نشانه‌های بیماری روانی

بعضی از شایع‌ترین بیماری‌های روانی و نشانه‌های تشخیص آنها عبارتند از:

- افسردگی - این زمانی است که احساس غمگینی می‌کنید و علاقه خود را به چیزهایی که معمولاً دوست دارید از دست می‌دهید. ممکن است نسبت به خودتان احساس بدی داشته باشید، خوب نخوابید، از زندگی لذت نبرید، احساس خستگی کنید یا زیاد گریه کنید.
- اضطراب - بعضی از رایج‌ترین نشانه‌هایی که نشان می‌دهد ممکن است دچار اختلال اضطراب باشید، نگرانی‌های مداوم، ضربان قلب تند، افکار تند یا رفتارهایی است که احساس می‌کنید نمی‌توانید آن‌ها را کنترل کنید.
- روان‌پریشی - این زمانی است که فرد بین آنچه واقعی است و آنچه نیست گیج می‌شود. افراد ممکن است باورهای نادرستی داشته باشند که برای فرهنگ آنها رایج نیست. بعضی از نشانه

های اولیه روان پریشی عبارتند از تمایل به تنها ماندن در تمام یا بیشتر اوقات، ناتوانی در خوابیدن، کمتر ابراز کردن احساسات، نادیده گرفتن بهداشت شخصی، مشکوک بودن حتی در اطراف دوستان و اعضای خانواده، تفکر جادویی، مانند عدم اطمینان به اینکه یک رویا واقعاً رویا بود یا در واقع اتفاق افتاده است و غیره.

- اسکیزوفرنی - بعضی از نشانه های اسکیزوفرنی عبارتند از باور به چیزهایی که حقیقت ندارند (توهم ها)، دیدن یا شنیدن چیزهایی که دیگران نمی بینند یا نمی شنوند، احساس آشفتگی و گفتار گیج کننده.

توجه:

علائم ذکر شده در بالا فقط شاخص های بسیار مختصری هستند. اگر فکر می کنید که شما یا شخص دیگری ممکن است نشانه هایی از بیماری روانی داشته باشید، با پزشک یا تیم بهداشت روانی محلی خودتان تماس بگیرید.

زمینه فرهنگی و بهداشت روانی

فرهنگ های مختلف در مورد بیماری روانی متفاوت فکر می کنند. در بعضی از فرهنگ ها، اگر فردی صداهایی را بشنود، نشانه خوبی است چون این ویژگی به عنوان یک شمن، یعنی شفا دهنده درک می شود. شما باید با پزشک معالج خود احساس راحتی کنید و مطمئن شوید که او اعتقادات فرهنگی و معنوی شما را درک می کند.

درک اینکه آیا به کمک نیاز دارید یا نه، ممکن است مدتی طول بکشد، اما زمانی که نیاز به کمک را تشخیص دادید، مهم است که یاد بگیرید در کجا کمک در دسترس است.

اول کجا بروید و چیزهایی که باید بدانید

اگر نگران سلامت روان و تندرستی خود هستید، اولین جایی که باید به آن مراجعه کنید یک دکتر است که به عنوان پزشک عمومی (GP) نیز شناخته می‌شود.

در استرالیا، بعضی از پزشکان عمومی آموزش‌های ویژه‌ای در زمینه مراقبت از بهداشت روان می‌بینند. می‌توانید با Beyondblue با شماره 1300 22 4636 تماس بگیرید و مشخصات یک پزشک در منطقه خود را پرسید.

افرادی که واجد شرایط دریافت مدیکر هستند معمولاً باید مبلغ کمی را برای مراجعه به پزشک عمومی بپردازند و در بعضی موارد هیچ هزینه‌ای ندارند (این به نام bulk billing یعنی ارسال صورتحساب به مدیکر شناخته می‌شود).

نامنویسی در مدیکر:

مدیکر طرح بیمه درمانی عمومی استرالیا است که در دسترس ساکنان واجد شرایط استرالیا می‌باشد.

برای گرفتن کارت مدیکر:

به شماره 132 011 تلفن بزنید و نشانی نزدیکترین دفتر مدیکر را بیسید.

برای پر کردن فرم ثبت نام به دفتر مدیکر بروید یا آن را از این

سایت دانلود کنید: <https://www.servicessaustralia.gov.au/individuals/forms/ms004>

اگر به کمک نیاز دارید با خط مترجم مدیکر به شماره 131 450 تماس بگیرید. مترجمان به بسیاری از زبان ها در دسترس هستند.

افرادی که در استرالیا زندگی می کنند، به استثنای جزیره نورفولک، در صورت داشتن یکی از موارد زیر، واجد شرایط مدیکر هستند:

- شهروندی استرالیا
- مقیمان دائم
- شهروندی نیوزیلند
- درخواستی برای ویزاهای اقامت دائم خاص و دارای ویزای کاری معتبر
- ویزای معتبر داشته و پدر، مادر، همسر یا فرزند کسی هستند که شهروند استرالیا است یا اقامت دائم دارد
- تحت پوشش یک Reciprocal Health Care Agreement (قرارداد مراقبت بهداشتی متقابل) با کشورهای دیگر هستند

دانشجویان

اگر با ویزای دانشجویی به استرالیا سفر می کنید، تحت پوشش مدیکر نیستید. شما باید بیمه درمانی خود را بخرید، در غیر این صورت باید تمام هزینه درمان مورد نیاز خود را بپردازید.

کارتهای مراقبت بهداشتی

افراد کم درآمد و افرادی که بعضی از مزایا و مستمری های دولت را دریافت می کنند ممکن است واجد شرایط برای یک کارت مراقبت بهداشتی باشند. کارت مراقبت بهداشتی یا کارت تخفیف بازنشستگی می تواند به کاهش هزینه داروهای تجویز شده توسط پزشکان کمک کند و بعضی از پزشکان با این کارت صورتحساب بیماران را مستقیماً به مدیگر ارسال می کنند.

برای کمک به چه جای دیگری می توانید بروید؟

روانپزشک

روانپزشک یک دکتر پزشکی است که در درمان بیماری های روانی تخصص دارد. بسیاری از روانپزشکان روی ارزیابی و دارو تمرکز می کنند، اگرچه می توانند انواع دیگری از درمان را نیز انجام دهند. هزینه های روانپزشکان تا حدی توسط مدیگر پوشش داده می شود، اما یک "تفاوت مبلغ" وجود دارد که باید پرداخت کنید. پزشک عمومی شما می تواند شما را به یک روانپزشک محلی ارجاع کند.

روانشناس

روانشناس نمی تواند دارو تجویز کند، اما می تواند ارزیابی و درمان مشکلات سلامت روان را ارائه دهد. آنها بسته به نیاز مراجعه کننده

مشاوره و روان درمانی ارائه می دهند. مدیگر بعضی از مخارج هزینه های روانشناسان را در صورتیکه توسط پزشک عمومی تان ارجاع شوید می پوشاند. مانند روانپزشکان، ممکن است یک «تفاوت مبلغ» نیز وجود داشته باشد که باید بپردازید.

بهداشت روانی اجتماعی

علاوه بر پزشک عمومی، بعضی از مراکز بهداشت اجتماعی ممکن است برای مشکلات سلامت روان و رفاه کمک کنند. برخی از مراکز، مددکاران اجتماعی یا روانشناسانی را ارائه می دهند که مشاوره و حمایت اجتماعی می دهند و همه آنها با روانپزشکان محلی ارتباط دارند.

مراکز بهداشت اجتماعی اغلب کارکنان بهداشتی چند فرهنگی برای کمک به افراد گروه های قومی محلی دارند، در حالی که مراکز همسایگی اغلب حمایت اجتماعی و برنامه هایی را برای افرادی که در محل زندگی می کنند ارائه می دهند. ممکن است برای بعضی از خدمات هزینه کمی وجود داشته باشد. معمولاً نیازی به ارجاع ندارید.

مشاوران

مشاوران با افراد در مورد مشکلات و احساساتشان صحبت می کنند و به آنها کمک می کنند تا راه های تحمل را پیدا کنند. اگر مشکل سلامت روانی دارید یا مشکلات دیگری مانند سوگواری، فروپاشی رابطه، نگرانی های شغلی و غیره دارید، آنها می توانند مفید باشند.

مرکز سلامت روان فرافرهنگی نیو ساوت ویلز

مرکز سلامت روان فرافرهنگی نیو ساوت ویلز خدمات بالینی را ارائه می دهد که شامل ارزیابی روانی چندزبانه، مشاوره، آموزش روانی فردی، خانوادگی و گروهی، و کلینیک های آموزشی ویژه زبانهای بخصوص برای تکمیل خدمات بهداشت روان موجود و کمک به مصرف کنندگان و مراقبین برای دسترسی موثرتر به این خدمات است. برای دریافت این خدمات نیاز به ارجاع دارید. با خط بهداشت روانی به شماره 1800 011 511 تماس بگیرید یا با تیم بهداشت روان اجتماعی محلی خود تماس بگیرید.

طرح کمک به پناهجویان (AMES)

AMES برای افرادی است که از قبل در برنامه پناهجو هستند. AMES می تواند با ارائه خدمات مختلف به شما در استقرارتان کمک کند. همه افراد واجد شرایط دریافت این خدمات نیستند. برای کسب اطلاعات بیشتر باید با AMES تماس بگیرید.

خدمات نیو ساوت ویلز برای درمان و توانبخشی بازماندگان شکنجه و تروما (STARTTS)

STARTTS طیف وسیعی از خدمات را برای پناهندگانی که شکنجه و تروما را تجربه کرده اند ارائه می دهد. این خدمات شامل ارزیابی، مشاوره، خانواده درمانی، گروه درمانی، گروه های حمایتی و برنامه های جوانان است.

بستری شدن در بیمارستان

یک فرد ممکن است تحت NSW Mental Health Act

(قانون سلامت روانی نیو ساوت ویلز) به عنوان یک بیمار داوطلبانه یا غیر داوطلبانه در بیمارستان بستری شود. این زمانی اتفاق می‌افتد که فردی به عنوان بیمار روانی یا اختلال روانی در نظر گرفته شده، و در معرض آسیب جدی به خود یا دیگران باشد. این شامل آسیب جسمی، آسیب به شهرت، روابط، امور مالی و بی توجهی به خود است و هنگامی که هیچ مراقبت دیگری که محدودیت کمتری داشته باشد، در دسترس نیست. اگر نگران خود یا شخص دیگری هستید، با خدمات بهداشت روانی منطقه تان تماس بگیرید.

بستری شدن داوطلبانه - زمانی اتفاق می‌افتد که فرد از نظر روانی احساس ناخوشی کند و خود را برای یک دوره درمان در بیمارستان بستری کند.

بستری شدن غیر داوطلبانه - زمانی اتفاق می‌افتد که فرد بر خلاف میل خود به بیمارستان یا مرکز درمانی منتقل می‌شود.

وقتی به بیمارستان می‌رسند، پزشکان آنها را ارزیابی می‌کنند و تصمیم می‌گیرند که آیا درمان بیمارستانی مناسب است یا خیر. در این شرایط یک بیانیه حقوق به شخص داده می‌شود و اگر او معتقد است که به ناحق بازداشت شده، می‌تواند خواستار راهنمایی مستقل بشود.

گروه‌های پشتیبانی

گروه‌های پشتیبانی مکانی امن را فراهم می‌کنند که در آن افراد با مشکلات مشابه برای گفتگو و به اشتراک گذاری داستان‌های شخصی ملاقات می‌کنند. بسیاری از مردم می‌بینند که گروه‌های پشتیبانی برای آنها بسیار مفید هستند.

شماره تلفن‌ها و وبسایت‌های مفید

Beyond Blue: 1300 22 4636

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

انجمن روانشناسی استرالیا:

1800 333 497

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

صلیب سرخ نیو ساوت ویلز:

1800 733 276

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

مرکز چند زبانه سنترلینک: 131 202

سنترلینک: 136 150

خدمات نیو ساوت ویلز برای درمان و

توانبخشی بازماندگان شکنجه و تروما

(STARTTS): 02 9646 6700

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

فهرست راهنمای WayAhead - یک منبع اطلاعاتی آنلاین که فهرست جامعی از خدمات مرتبط با سلامت روان در نیو ساوت ویلز را ارائه می‌دهد.

<https://directory.wayahead.org.au/>

خط اطلاعات بهداشت روانی:

1300 794 991

:Transcultural Mental Health

(02) 9912 3850

<https://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre>

خط عمومی مدیکر: 132 011

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

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

خط مترجم مدیکر:

131 450

خدمات ترجمه



اگر به مترجم نیاز دارید، لطفاً به سرویس مترجم تلفنی،

شماره 131 450 تلفن بزنید.

سلب مسئولیت

این اطلاعات برای اهداف آموزشی است. از آنجایی که نه بروشورها و نه وب سایت ها نمی‌توانند بیماری افراد را تشخیص دهند، دریافت مشاوره و/یا کمک حرفه‌ای در صورت نیاز همیشه مهم است. WayAhead بازخورد را تشویق می‌کند و از نظرات در مورد اطلاعات ارائه شده استقبال می‌کند. این برگه اطلاعاتی می‌تواند با تأیید WayAhead - Mental Health Association NSW تکثیر شود.

”من کسانی را پیدا کردم که دقیقاً درک می‌کردند که به من چه می‌گذشت“

WayAhead - Mental Health Association NSW

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,
Pymont, NSW 2009

info@wayahead.org.au

Last reviewed by TM - May 2021



