

مراقبت صحت روانی
بلدی مهاجرا، پناهندا و
بازدید کنندا

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

Hazaragi

مراقبت صحت روانی بلدی مهاجرا، پناهندا و بازدید کنندا

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

- 5 مهاجرا و پناهندا
- 6 چطور مو صحت روانی ره د استرالیا مینیخشی
- 6 علایم مشکلات صحت روانی
- 7 بافت فرهنگی و صحت روانی
- 8 د کجا اول بوری و چیزای که باید بوفامی
- 10 دیگه د کجا شمو بلدی کمک رفته میتنین؟
- 14 شمارای تلفون و ویسایتای مفید
- 14 خدمات ترجمانی
- 15 سلب مسئولیت

”ای عالی
استه که د یک
کشور خارجی
باشی“

Ed O'Brien

صحت روانی خوب وقتی استه که مو قد خود و دیگر و یک برابر استی. وقتیکه مو صحت روانی خوب دیره، مو د موقعیت خوب استه که قد واقعات منفی و ناراحت کننده روبروشونی.

مهاجرا و پناهندا

مهاجرا و پناهندا شاید باضی مشکلات ره تجربه کنن وقتیکه میخوانن د محیط نو خوی کنن. مشکلات میتنه شامل مشکل زیبو، از دست دیدون کمک فامیلی و اجتماع، کمی ندیشتون مدرک حرفه ای، و آزارو اذیت، که پیش از مهاجرت ویا باد از مهاجرت تجربه کیدین.

چندین چیزا میتنه شموره دیق کنه؛ ای دیقی شاید یک دفه ای بایه. آب و هوا و طبعیت مختلف، غذای مختلف، یا حتی یک غزل که شمو د رادیو میشنوین، یا ممکنه بوی کافی شاید کدم خاطره ره از وطن، فامیل شیم یا زنده گی د اونجی ره د یاد شیم میره. ای شاید شمو ره غدر دیق کنه.

وقتیکه ای کار روخ میدیه، قد خود خو آرام و مهربان باشین. ای خوب استه که ای واقعا و احساس خو تایید کنین، و د باره نیازمندی خو قد کسی که سر شی اعتماد دیرین توره بوگین.

چطور مو صحت روانی ره د استرالیا مینبخشی

‘مشتريا’ یک اصطلاح که د استرالیا زیاد استفاده موشه، به حیث مردم که تجربه مشکل صحت روانی ره د زنده گی خو دیره استه“. ای اشاره د کسایکه مونه که به خاطر مشکلات صحت روانی خو کمک میگره. د استرالیا مشتری و کسای استه که تجربه زنده گی ره دیره حق انتخاب و حقوق بلدی تداوی خو دیره.

علایم مشکلات صحت روانی

باضی مشکلات صحت روانی علایم معمولی که بیتنی مشکلات صحت روانی ره شناسایی کنی ای استه:

- افسرده گی - ای وقتی استه که شمو احساس دقی مونین و علاقه به چیزای که معمولا دوست دیشتین ره از دست میدین. شمو شاید احساس بد د باره از خود خو دیشته باشین، خوب خواب نشونین، از زنده گی لذت نبرین، احساس خستگی کنین یا غدر اویه کنین.
- نگرانی - باضی از خیلی معمول علایم که شمو شاید اختلال نگرانی دیشته باشین شامل تشویش دایمی، تندی ضربان قلب، تندی فکر، یا رویه که شمو فکر مونین سرشی کنترول ندیرین
- روانی - ای وقتی استه که نفر سردرگم استه د بین ازی که چیز واقعیت دیره و چیزه واقعیت ندیره. مردم ممکنه باور دروغ دیشته باشه که د بین مردم معمول نیه. باضی علایم ابتدایی روانی ای استه که بخوایی اکثریت وقتا تانا باشی، نتنی که

خواب شونی، خیلی کم احساس خو نیشو بیدی، نظافت شخصی خو مراعات نکنی، مشکوک باشی حتی وقتیکه پیش فامیل و دوستای خو استی، فکر جادویی دیشته باشی، مثلا فکر کنی که یک خاو بود یا واقعیت و غیره.

- جنون جوانی - باضی علایم جنون جوانی ای استه که باور کنی چیزا درست نیه (توهم)، چیزای ره بیشنوی یا بینگرنی که دیگران نه مینگرنه و نه میشنوه، احساس پرهیجان دیشته باشی و د توره گفتو کیج باشی.

د یاد شیم باشه:

علایم که بولو نوشته شده فقط یک اشاره خلاصه استه. اگه شمو فکر مونین که خود شیم یا اوگو کس دیگه شاید مشکل صحت روانی دیشته باشه، قد داکتر محلی خو یا قد تیم صحت روانی د تماس شونید.

بافت فرهنگی و صحت روانی

فرهنگای مختلف د باره مشکلات صحت روانی مختلف فکر مونن. د باضی از فرهنگ، ای علایم خوب استه اگه نفر آوازای میشنوه، ای به معنی ای استه که او شفابخش استه، مثلا شفابخش. شمو باید قد داکتر که شمو ره تداوی مونه احساس راحتی کنین و مطمئن شونین که اونا فرقی فرهنگی و باور از شمو ره درک مونه.

معلمولا ای وقت میگره تا بوفامی که تو نیاز د د کمک دیره مگر یک دفه تو فامیدی، ای مهم استه که بوفامی کمک د کجا د دسترس استه.

د کجا اول بوری و چیزای که باید بوفامی

اگه شمو د باره صحت روانی و تندرستی خو نگران استین، اولین جای که باید بورین پیش داکتر استه، که همچنان به نام متخصص عمومی (GP) یاد موشه.

د استرالیا باضی از داکترا (GP) آموزش خاص بلدی شی د باره مراقبت صحت روانی دیده موشه. شمو میتین بلدی Beyondblue د شماره 1300 224 636 زنگ بزین و بلدی مشخصات داکتر د محل خو پورسان کنین.

کسایکه که مستحق میدیکر استن معمولاً یک فیس کم میدین بلدی ازیکه یک GP ره بنگرنه، و د باضی وقتا هیچ پرداخت نمونه (ای ره به نام بلک بیلینگ 'bulk billing') موهیه.

ثبت نام کیدون میدیکر

میدیکر برنامه طرح بیمه صحتی استرالیا استه، که بلدی باشندی مستحق د دسترس استه.

بلدی ازیکه یک کارد میدیکر بیگرین:

د شماره 132 011 زنگ بزین و آدرس نزدیکترین دفتر میدیکر ره بخواین.

د دفتر میدیکر بورین و فورم ثبت نام ره پور کنین یا از اینجی:

<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/forms/ms004>

دانلود کنین.

اگه شمو نیاز د کمک دیرین بلدی خط ترجمان میدیکر د شماره 131 450 زنگ بزنی. ترجمان د زیونای مختلف د دسترس استه.

کسایکه د استرالیا زنده گی مونن، غیر مردم جزیره نورفولک، مستحق بلدی میدیکر استن اگه اونا یکی از تیلو ره دیرن:

- تابعیت استرالیا
- باشنده دایمی استن
- تابعیت نیوزلند
- یک درخواست بلدی ویزای بخصوص دایمی و یک ویزه معتبر کاری دیرن
- یک ویزه معتبر دیرن و والد، همسر یا زوزاد یک نفر که تابعیت استرالیا ره دیره استن یا باشنده دایمی استن.
- زیر پوشش Reciprocal Health Care Agreement (توافق متقابل مراقبت صحی) کدم کشور دیگه میین

شاگردا

اگه شمو از استرالیا بازدید د ویزا شاگردی مونین، شمو زیر پوشش میدیکر نیستین. شمو باید بیمه صحی از خود خو بیگرین، د غیر صورت شمو مصرف مکمل صحی که شمو نیاز دیرین ره باید بیدین.

کارد مراقبت صحی (Health Care Cards)

کسایکه درآمد کم دیرن و کسایکه باضی کمک پولی دولتی میگرین و تفاوتی دولتی شاید مستحق کارد مراقبت صحی باشن. یک کارد مراقبت صحی یا کارد تخفیف تفاوت میتنه که شمو ره کمک کنه تا قیمت دوا که از طرف داکتر نسخه دیده شده ره کمتر کنه، و باضی داکترا بلدی مریضای که ای کارد ره دیره bulk bill مونن.

دیگه د کجا شمو بلدی کمک رفته میتین؟

درمان روانی

درمان روانی یک داکتر صحنی استه که متخصص د بخش تداوی مشکلات روانی دیرن. خیلی از روان شناسا د سر بررسی و دوا تمرکز مومن بااینکه اونا تداوی دیگه ره هم میتنه انجام بیدین. فیس روان شناسا مقدار شی از طرف میدیکر دیده موشه مگریک 'فاصله' استه که شمو باید بیدین. داکتر GP میتنه شمو ره بلدی یک درمان روانی محلی شیم معرفی کنه.

روان شناس

روان شناس نمیتنه که دوا بیدیه مگر اونا میتنه که بررسی و تداوی بلدی مشکلات روانی بیدیه. اونا جلسات مشورتی و درمانی روانی، مطابق نیازمندی مشتری بیدیه. میدیکر باضی از مصرف روان شناس ره میدیه وقتیکه شموره GP معرفی کیده باشه. قد روان شناس شاید یک 'فاصله' استه که شمو باید بیدین.

صحت روانی اجتماعی

به علاوه GP شیم، باضی از مرکز اجتماعی شاید قد صحت روانی و تندرستی کمک بیتنه. باضی از مرکز کارمندی اجتماعی یا روان شناس دیرن که مشوره و کمک اجتماعی مومن، و تمام شی تماس قد روان درمانی محلی دیرن.

مراکز صحت اجتماعی معمولاً کارمندان چند فرهنگی دیرن که میتنه قد کسایکه از دیگه قوم باشه کمک کنن، د جایکه مرکز همسایه گی (Neighbourhood Centres) خدمات اجتماعی و برنامه بلدی کسایکه د محل زنده گی موزن دیره. شاید یک فیس کم بلدی خدمات باشه. معمولاً شمو نیاز د خط معرفی ندیین.

مشاور

مشاور قد مردم د باره مشکلات و احساسات شی توره موگیه و اونا ره کمک مونه که رای بلدی گذاره پیدا کنن. ای میتنه مفید باشه اگه شمو یک مشکل صحت روانی دیرین یا شمو وقتیکه کدم مشکل دیگه دیرین مثل داغداری، مشکلات رابطه ای، مشکلات کاری و غیره دیرین.

مرکز صحت روانی چند فرهنگی نیوسوتویلز

مرکز صحت روانی چند فرهنگی نیوسوتویلز خدمات کلینیک بشمول بررسی روان شناسی د چند زیبو، مشوره، جلسات آگاهی بلدی یک نفر، فامیل و گروه، و کلینیک به زیبون بخصوص تا قد خدمات فعلی صحت روانی کمک کنه که قد مشتریا و سرپستای شی کمک کنه که د ای خدمات به آسانی دسترسی دیشته باشن. شمو نیاز د خط معرفی دیرین بلدی ازیکه ازی خدمات استفاده کنین. بلدی خط صحت روانی د شماره 1800 011 511 زنگ بزنین یا قد تیم صحت روانی محلی خو دتماس شونین.

طرح کمکی پناهندا (AMES)

AMES بلدی کسایکه استه که اونا فعلا د برنامه پناهنده گی استن. AMES میتنه شمو ره قد جابجا شدن شیم از طریق خدمات مختلف کمک کنه. هرکس مستحق ازی خدمات نیستن. شمو بلدی مالومات غدرتر باید قد AMES د تماس شونین.

خدمات تداوی و بهبود یابی نیوسوتویلز بلدی بازمنانده گان از آزار و اذیت (STARTTS)

STARTTS خدمات مختلف بلدی پناهنده ای که آزارواذیت ره تجربه کدین دیره. ای خدمات شامل بررسی، مشوره، تداوی فامیلی، تداوی گروهی، کروب کمکی و برنامه ای بلدی جوانا دیره.

بشتر شدو د شفاخانه

یک نفر میتنه که د شفاخانه مطابق NSW Mental Health Act (قانون صحت روانی نیوسوتویلز) به دلخوای یا غیر شی بستری شونن. ای وقتی موشه که یک نفر ره شناسایی شونه از نیگا روانی مریض استه یا از نیگا روانی خارج از کنترل استه و دخطر جدی بلدی خود خو دیگرو استه. ای شامل صدمه زدو فزیک، صدمه د آبرو، رابطه، اقتصادی و بی توجهی د خود خوو دیگه کدم سرپرستی که کمتر قیودات باشه د دتسرر نباشه. اگه شمو د باره خود خو یا کسی دیگه نگران استین، بلدی خدمات صحت روانی محلی خود د تماس شونین.

بستری شدو دلبخوا - وقتی روخ میدیه که یک نفر از نیگا روانی
مریض استه و خود خود شفاخانه بلدی یک مدت بلدی تداوی بستری
مونه.

بستری غیر دلبخوا- وقتی روخ میدیه که یک نفر ره د شفاخانه یا
مرکز تداوی برخلاف خواست خود شی موبره.

وقتیکه اونا د شفاخانه رسید، اونا ره یک داکتر معاینه مونه و د باره
شی فیصله مونه اگه تداوی د شفاخانه درست باشه. بلدی نفر بیاینه
حقوق مطابق ازی وضعیت دیده موشه و میتنه که مشوره بیطرف
بیگره اگه اونا فکر مومن که اوره ناحق بندی کیده.

گروپای کمکی

گروپای کمکی یک جای امن فراهم مونه که مردم با عین مشکلات
یکجای موشه توره موگیه و داستانای زنده گی خو شریک مومن.
اکثریت مردم موگیه که گروپای کمکی خیلی سودمند بلدی شی بوده.

شمارای تيلفون و ويسايتای مفيد

Beyond Blue: 1300 22 4636

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

اجتماع روان شناسای استراليا:

1800 333 497

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

سليب سرخ نيوسوتويلز:

1800 733 276

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

مرکز چند فرهنگي سنترلينک: 131 202

سنترلينک: 136 150

خدمات تداوی و بهبود يابی نيوسوتويلز

بلدی بازمنانده گان از آزار و اذيت

(STARTTS): 02 9646 6700

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

رهنمای WayAhead – منابع آنلاين يک

ليست مکمل خدمات مربوط به صحت

روانی د نيوسوتويلزره دره.

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

شماره تيلفونی مالومات صحت روانی:

1300 794 991

:Transcultural Mental Health

(02) 9912 3850

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

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

خط عموی ميديکر: 132 011

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

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

خط ترجمانی ميديکر:

131 450

خدمات ترجمانی



اگه شمو نیاز د ترجمان ديرين، لطفا بلدی تيس نيشنل د شماره 131 450 زنگ بزنين.

سلب مسئولیت

ای مالومات بلدی آگاهای استه. نه ای بروشر و نه ویبسایت میتنه مردم ره تشخیص بیدیه، همیشه ای مهم استه که مشوره و/یا کدم از نفر مسلکی بیگرین. WayAhead شموره تشویق مونه که نظر خود باره مالومات بیدین. ای ورق مالوماتی شاید قد تصدیق WayAhead – Mental Health Association NSW جورشونه.

”مه کسایکه ره پیدا کدوم که موفامه
چیزای دقیق ره که مه تجربه مونوم“

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



