

ПСИХИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ИММИГРАНТОВ, БЕЖЕНЦЕВ И ПРИЕЗЖИХ

MENTAL HEALTH CARE FOR IMMIGRANTS, REFUGEES AND VISITORS

Russian

ПСИХИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ИММИГРАНТОВ, БЕЖЕНЦЕВ И ПРИЕЗЖИХ

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

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

Содержание

Иммигранты и беженцы

Как мы понимаем психическое
здоровье в Австралии

Признаки психического заболевания

Культурный контекст и психическое
здоровье

Куда обращаться в первую очередь и
что нужно знать

Куда еще можно обратиться за
помощью?

Служба устного перевода

Полезные телефонные линии и сайты

Заявление об ограничении
ответственности/дисклеймер

**«Это
потрясающе
— оказаться
в чужой
стране».**

Эд О'Брайен

Хорошее психическое здоровье — это когда мы находимся в равновесии внутри себя и других. Когда у нас хорошее психическое здоровье, мы лучше подготовлены к тому, чтобы справляться с негативными и разочаровывающими событиями.

Иммигранты и беженцы

Иммигранты и беженцы могут сталкиваться с некоторыми трудностями при адаптации к новой среде. Трудности могут включать языковой барьер, потерю поддержки со стороны семьи и сообщества, непризнание профессиональной квалификации и травмы, полученные до или после миграции.

Многие факторы могут вас огорчать; причем это может случиться неожиданно. Другой климат и природа, другая еда или даже песня, которую вы слышите по радио, или запах кофе иногда могут вызвать воспоминания о вашей стране, вашей семье и вашей жизни дома. Это может вас сильно опечалить.

Если это происходит, будьте милосердны и добры к себе. Хорошо было бы, если бы вы отдавали себе отчет в таких событиях и чувствах, а также осознали потребность поговорить с кем-то, кому вы доверяете.

Как мы понимаем психическое здоровье в Австралии

«Потребители» — это широко используемый в Австралии термин, как и «люди с жизненным опытом психических заболеваний». Это относится к людям, которые обращаются за помощью из-за проблем с психическим здоровьем. В Австралии потребители и люди с жизненным опытом имеют выбор и права в отношении обращения с ними.

Признаки психического заболевания

Некоторые из наиболее распространенных психических заболеваний и признаки, позволяющие их распознавать:

- Депрессия – это когда вы чувствуете тоску и теряете интерес к тому, что обычно доставляет вам радость. Вы можете плохо себя чувствовать, плохо спать, не радоваться жизни, чувствовать усталость или много плакать.
- Тревожность. Одними из наиболее распространенных признаков тревожного расстройства являются постоянное беспокойство, учащенное сердцебиение, скачки мыслей или поведение, которое, как вам кажется, вы не можете контролировать.
- Психоз – это когда человек путается между тем, что реально, а что нет. У людей могут быть ложные убеждения, не характерные для их культуры. Некоторыми ранними признаками психоза являются желание быть в одиночестве все время или большую

часть времени, бессонница, меньшее выражение эмоций, пренебрежение личной гигиеной, подозрительность даже в кругу друзей и членов семьи, магическое мышление, например, неуверенность в том, был ли это сон или это было на самом деле и т.д.

- Шизофрения: некоторые из признаков шизофрении – это вера в то, что не соответствует действительности (бред), видеть или слышать то, чего другие не видят и не слышат, чувство возбуждения и спутанная речь.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Перечисленные выше признаки являются индикаторами лишь в упрощенном виде. Если вы считаете, что у вас или у кого-то еще могут быть признаки психического заболевания, обратитесь к местному врачу или в группу психического здоровья.

Культурный контекст и психическое здоровье

В разных культурах по-разному думают о психических заболеваниях. В некоторых культурах это хороший знак, если человек слышит голоса, так как это понимается как качество, характеризующее шамана, то есть целителя. Вы должны чувствовать себя комфортно со своим лечащим врачом и убедиться, что он понимает ваши культурные и духовные убеждения.

Часто может потребоваться некоторое время, чтобы понять, нужна ли вам помощь, но как только вы это поймете, важно знать, где можно получить помощь.

Куда обращаться в первую очередь и что нужно знать

Если вас беспокоит ваше психическое здоровье и благополучие, в первую очередь следует обратиться к врачу, также известному как врач общей практики/терапевт (GP).

В Австралии некоторые врачи общей практики проходят специальную подготовку по о враче психического здоровья. Вы можете позвонить в Beyondblue по тел. 1300 22 4636 и узнать подробности у врача в вашем районе.

Люди, имеющие право на Medicare, обычно могут заплатить небольшую сумму за прием к врачу общей практики, а в некоторых случаях вообще ничего не платить (это называется «оптовым выставлением счетов (bulk billing)»).

Регистрация в программе Medicare:

Medicare — это программа государственного медицинского страхования Австралии, доступная для жителей Австралии, имеющих на это право.

Чтобы получить карту Medicare:

Позвоните по тел. 132 011 и спросите, где находится ближайший офис Medicare.

Посетите офис Medicare, чтобы заполнить регистрационную форму, или скачайте ее с сайта:

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

Если вам нужна помощь, позвоните в службу устных переводчиков Medicare по тел. 131 450. Переводчики доступны на многих языках.

Люди, проживающие в Австралии, за исключением острова Норфолк, имеют право на участие в программе Medicare, если они соответствуют одному из следующих критериев:

- имеют австралийское гражданство
- являются постоянным жителем
- имеют гражданство Новой Зеландии
- подали заявление на получение определенных виз для постоянного проживания и имеют действующую рабочую визу
- имеют действующую визу и являются родителем, супругом или ребенком, который является гражданином Австралии или обладает статусом постоянного жителя
- охвачены Взаимным соглашением о медицинском обслуживании с другой страной.

Учащиеся

Если вы находитесь в Австралии по студенческой визе, вы не застрахованы по линии Medicare. Вы должны оформить свою собственную медицинскую страховку, в противном случае вам придется оплатить полную стоимость любого лечения, в котором вы нуждаетесь.

Карты здравоохранения

Лица с низким доходом и лица, получающие некоторые пособия и пенсии от государства, могут иметь право на получение карты здравоохранения. Карта здравоохранения или льготная карточка пенсионера могут помочь вам уменьшить расходы на лекарства, прописанные врачами, причем некоторые врачи выставляют счета пациентам по системе оптового выставления счетов (bulk billing).

Куда еще можно обратиться за помощью?

Психиатр

Психиатр – это врач, специализирующийся на лечении психических заболеваний. Многие психиатры сосредотачиваются на обследовании и медикаментозном лечении, хотя могут проводить и другие виды терапии. Плата за услуги психиатра частично покрывается Medicare, но вам придется заплатить «излишек (gap)». Ваш врач общей практики может направить вас к местному психиатру.

Психолог

Психолог не может выписывать лекарства, но может предложить оценку и лечение в отношении проблем психического здоровья. Он предлагает консультирование и психотерапию, в зависимости от потребностей клиента. Medicare покрывает часть расходов на оплату услуг психологов, если вас направляет к нему ваш врач общей практики. Как и в случае с психиатрами, также может быть «излишек (gap)», который вам придется оплатить.

Общественные центры психического здоровья

Помимо вашего врача общей практики, некоторые общественные центры здравоохранения могут предлагать помощь в решении проблем психического здоровья и социального обеспечения. Некоторые центры предоставляют социальных работников или психологов, которые дают консультации и оказывают социальную поддержку, и все они имеют связи с местными психиатрами.

В общественных центрах здравоохранения часто работают мультикультурные медицинские работники, которые помогают людям из местных этнических групп, в то время как районные центры (Neighbourhood Centres) часто предоставляют социальную поддержку и программы для местных жителей. За некоторые услуги может взиматься небольшая плата. Обычно направление не требуется.

Консультанты

Консультанты разговаривают с людьми об их проблемах и чувствах и помогают им найти способы справиться с ними. Это может быть полезно, если у вас есть проблема с психическим здоровьем или если у вас есть другие трудности, такие как скорбь в связи с тяжелой утратой, разрыв отношений, проблемы с работой и т. д.

Транскультурный центр психического здоровья Нового Южного Уэльса

Транскультурный центр психического здоровья Нового Южного Уэльса предоставляет клинические услуги, которые включают в себя многоязычную психосоциальную оценку, консультирование, индивидуальное, семейное и групповое «психопросвещение», а также языковые информационно-разъяснительные клиники, дополняющие существующие службы психического здоровья и помогающие потребителям и лицам, осуществляющим уход, более эффективно получать доступ к этим услугам. Вам нужно направление, чтобы получить эту услугу. Позвоните на линию психиатрической помощи по тел. 1800 011 511 или обратитесь в общественную группу психического здоровья по месту жительства.

Программа помощи просителям убежища (AMES)

AMES предназначена для людей, которые уже охвачены программой для лиц, ищущих убежище. AMES может помочь вам с обустройством, предоставляя вам различные услуги. Не все имеют право на получение этой услуги. Вам нужно будет связаться с AMES для получения дополнительной информации.

Служба Нового Южного Уэльса по лечению и реабилитации лиц, переживших пытки и травмы (STARTTS)

STARTTS предлагает ряд услуг для беженцев, которые пережили пытки и травмы. Эти услуги включают в себя оценку, консультирование, семейную терапию, групповую терапию, группы поддержки и молодежные программы.

Госпитализация

Человек может быть госпитализирован в соответствии с Законом штата Новый Южный Уэльс о психическом здоровье в качестве добровольного или недобровольного пациента. Это происходит, когда человек считается психически больным или психически неуравновешенным и подвергается риску причинения серьезного вреда себе или другим. Это включает в себя физический вред, ущерб репутации, отношениям, финансам и пренебрежительное отношение к себе, причем никакая другая помощь менее ограничительного характера недоступна. Если вы беспокоитесь о себе или о ком-то еще, обратитесь в местную службу охраны психического здоровья.

Добровольная госпитализация - происходит, когда человек чувствует себя психически нездоровым и добровольно попадает в больницу на какой-либо период лечения.

Недобровольная госпитализация – когда человека доставляют в больницу или лечебное учреждение против его воли.

Как только данный человек попадает в больницу, его осматривают врачи и принимается решение о целесообразности стационарного лечения. В этих обстоятельствах человеку предоставляется Заявление о правах, и он может обратиться за независимой консультацией, если он считает, что его несправедливо удерживают в данном месте.

Группы поддержки

Группы поддержки представляют собой безопасное место, где люди со схожими проблемами встречаются, чтобы обсудить личные истории и поделиться личными историями. Многие люди считают, что группы поддержки очень полезны для них.

Полезные телефонные линии и сайты

Справочник WayAhead - Интернет-ресурс, предоставляющий исчерпывающий список услуг, связанных с психическим здоровьем, в Новом Южном Уэльсе.
<https://directory.wayahead.org.au/>

Информационная линия по психическому здоровью - 1300 794 991
<https://wayahead.org.au/>

Транскультурное психическое здоровье - (02) 9912 3850
<https://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre>

Общая линия Medicare - 132 011
<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/medicare>

Линия переводчиков Medicare - 131 450

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

Австралийское психологическое общество - 1800 333 497
<https://www.psychology.org.au/>

Красный Крест Нового Южного Уэльса - 1800 733 276
<https://www.redcross.org.au/>

Многоязычный центр Centrelink - 131 202

Centrelink - 136 150

Служба Нового Южного Уэльса по лечению и реабилитации лиц, переживших пытки и травмы (STARTTS) - 02 9646 6700
<https://www.startts.org.au/>

Департамент внутренних дел
<https://www.homeaffairs.gov.au/>



Служба устного перевода

Если вам нужен устный переводчик, звоните в Службу телефонных переводчиков по номеру 131 450.

Заявление об ограничении ответственности / дисclaimer

Эта информация предназначена для образовательных целей. Поскольку ни брошюры, ни сайты не могут поставить диагноз людям, всегда важно получить профессиональный совет и/или помощь, когда это необходимо. WayAhead поощряет обратную связь и приветствует комментарии к предоставленной информации. Этот информационный листок может быть воспроизведен со ссылкой на WayAhead – Ассоциацию психического здоровья Нового Южного Уэльса.

«Я нашел людей, которые точно понимали, через что я прохожу»

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



