

**ПСИХІАТРИЧНА
ДОПОМОГА
ІММІГРАНТАМ,
БІЖЕНЦЯМ І
ПРИЇЗДЖИМ**

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

Ukrainian

ПСИХІАТРИЧНА ДОПОМОГА ІММІГРАНТАМ, БІЖЕНЦЯМ І ПРИЇЗДЖИМ

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

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

Зміст

Іммігранти та біженці

Поняття психічного здоров'я в
Австралії

Ознаки психічного захворювання

Культурний контекст і психічне
здоров'я

Куди звертатися насамперед і що
потрібно знати

Куди ще можна звернутися по
допомогу?

Послуги перекладача

Корисні номери телефонів і вебсайт

Відмова від відповідальності

**«Потрапити в
чужу країну —
фантастично».**

Ед О'Брайєн

Хороше психічне здоров'я — це гармонія між особистістю й оточенням. Коли в нас хороше психічне здоров'я, ми краще підготовлені для боротьби з негативними та невтішними подіями.

Іммігранти та біженці

Іммігранти та біженці можуть зіткнутися з деякими труднощами під час адаптації до нового середовища. Труднощі можуть включати мовний бар'єр, втрату підтримки сім'ї та спільноти, невизнання професійної кваліфікації, а також травми, отримані до або після міграції.

Чимало речей можуть засмутити вас; цей смуток може виникнути несподівано. Інший клімат і природа, інша їжа чи навіть пісня, яку ви чуєте по радіо, або запах кави інколи можуть викликати спогади про вашу країну, вашу родину та ваше життя вдома. Це може дуже засмутити вас.

Коли це станеться, будьте поблажливі до себе. Рекомендуємо визнавати ці події та свої почуття, а також власну потребу поговорити з кимось, кому ви довіряєте.

Поняття психічного здоров'я в Австралії

«Споживачі» — це термін, що широко використовується в Австралії, як і «люди з життєвим досвідом психічних захворювань». Це стосується людей, які звертаються за допомогою через проблеми з психічним здоров'ям. В Австралії споживачі та люди з життєвим досвідом мають вибір і права, що стосуються поводження з ними.

Ознаки психічного захворювання

Нижче перелічено деякі з найпоширеніших психічних захворювань та ознаки, як їх розпізнати.

- Депресія — стан, за якого ви відчуваєте смуток і втрачаєте інтерес до речей, які зазвичай любляете. Ваше самопочуття може погіршитися, ви можете погано спати, не радіти життю, відчувати втому або багато плакати.
- Тривога є однією з найпоширеніших ознак того, що у вас може бути тривожний розлад: постійне занепокоєння, прискорене серцебиття, спонтанні думки, або поведінка, яку, на вашу думку, ви не можете контролювати.
- Психоз — стан свідомості, за якого особа відчуває серйозні порушення у сприйнятті реальності. У людей можуть бути хибні переконання, не притаманні для їхньої культури. Деякими ранніми ознаками психозу є бажання побути на самоті упродовж усієї або більшої

частини часу, безсоння, менше вираження емоцій, нехтування особистою гігієною, підозрілість навіть в колі друзів і членів сім'ї, магічне мислення, таке як невпевненість в тому, чи був сон сном чи це справді сталося тощо.

- Шизофренія. Деякі з ознак шизофренії: віра в те, що не відповідає дійсності (параноя), (галюцинації), людина чує або бачить те, чого немає, збуджений стан та порушення мови.

ПРИМІТКА:

Перелічені вище ознаки є лише доволі нетривалими показниками. Якщо ви вважаєте, що у вас або у когось ще можуть бути ознаки психічного захворювання, зверніться до дільничного лікаря або Групи психічного здоров'я.

Культурний контекст і психічне здоров'я

У різних культурах по-різному сприймають психічні захворювання. У деяких культурах хорошим знаком є те, що людина чує голоси, оскільки це сприймають за якість шамана, тобто цілителя. Ви повинні почуватися комфортно зі своїм лікарем і переконатися, що він розуміє ваші культурні та духовні переконання.

У більшості випадків може знадобитися деякий час, щоб зрозуміти, чи вам потрібна допомога. Однак як тільки ви це зробите, важливо знати, де можна отримати допомогу.

Куди звертатися насамперед і що потрібно знати

Якщо вас турбує ваше психічне здоров'я та благополуччя, насамперед слід звернутися до лікаря, також відомого як терапевт.

В Австралії деякі терапевти проходять спеціальну підготовку, що стосується охорони психічного здоров'я. Ви можете зателефонувати до Beyondblue за номером 1300 22 4636 та дізнатися подробиці в дільничного лікаря.

Особи, які мають право на участь у програмі Medicare, зазвичай можуть заплатити невелику суму за відвідування терапевта, а в деяких випадках ця послуга є цілком безкоштовною (це називається «оптовим виставленням рахунків»).

Реєстрація у програмі Medicare:

Medicare — це схема державного медичного страхування Австралії, доступна для жителів Австралії, що мають на це право.

Отримання картки Medicare:

Зателефонуйте за номером 132 011 та отримайте інформацію про найближчий офіс Medicare.

Завітайте до офісу Medicare, щоб заповнити реєстраційну форму, або завантажте її за адресою:

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

Якщо вам необхідна допомога, зателефонуйте на лінію перекладачів Medicare за номером 131 450. Ви можете скористатися послугами перекладу на багато мов.

Особи, які проживають в Австралії, за винятком острова Норфолк, мають право на участь у програмі Medicare, якщо дотримано однієї з наступних умов:

- наявність австралійського громадянства;
- постійні жителі;
- наявність громадянства Нової Зеландії;
- наявність заяви на отримання певних віз для постійного проживання та наявність чинної робочої візи;
- наявність чинної візи та спорідненості (один із батьків, чоловік/дружина або дитина) з громадянином Австралії або особою з постійним місцем проживання;
- особи, на яких поширюється Взаємна угода щодо медичного обслуговування з іншою країною.

Студенти

Якщо ви відвідуєте Австралію за студентською візою, на вас не поширюється дія Medicare. Вам слід оформити власний поліс медичного страхування. В іншому випадку вам доведеться сплатити повну вартість будь-якого необхідного лікування.

Картки медичного обслуговування

Особи з низьким рівнем доходу й особи, які отримують деякі види допомоги, а також пенсії від держави, можуть мати право на отримання Картки медичного обслуговування. Картка медичного обслуговування або Пільгова картка пенсіонера може допомогти знизити вартість ліків, які прописали лікарі, і деякі з них виставляють рахунки пацієнтам за допомогою цієї картки.

Куди ще можна звернутися по допомозі?

Психіатр

Психіатр — це лікар, який спеціалізується на лікуванні психічних захворювань. Чимало психіатрів зосереджуються на обстеженні та медикаментозному лікуванні, хоча можуть проводити інші види терапії. Плату за послуги психіатра частково покривають за допомогою Medicare, однак вам доведеться сплатити залишкову суму. Терапевт може надати вам направлення до місцевого психіатра.

Психолог

Психолог не може призначати ліки, проте він може надати оцінку та запропонувати лікування проблем психічного здоров'я. Він запропонує консультації та психотерапію, зважаючи на потреби пацієнта. Medicare покриває частину витрат на оплату послуг психологів за умови, що терапевт надасть вам відповідне направлення. Як і у випадку з психіатрами, плату за послуги психологів частково покривають за допомогою Medicare, однак вам доведеться сплатити залишкову суму.

Психічне здоров'я спільноти

Окрім терапевта, деякі громадські медичні центри можуть запропонувати допомогу у вирішенні проблем із психічним здоров'ям і соціальним забезпеченням. У деяких центрах передбачені соціальні працівники або психологи, які надають консультації та соціальну підтримку. До того ж усі вони співпрацюють з місцевими психіатрами.

У місцевих медичних центрах часто працюють мультикультурні медичні працівники, які допомагають людям із місцевих етнічних груп, тоді як районні центри часто надають соціальну підтримку та програми для місцевих жителів. За деякі послуги стягують невелику плату. Зазвичай направлення не потрібне.

Консультанти

Консультанти говорять з людьми про їхні проблеми та почуття, а також допомагають їм знайти способи впоратися з ними. Це може бути доречно, якщо у вас є проблеми з психічним здоров'ям або інші труднощі, такі як важка втрата, розрив стосунків, проблеми з працевлаштуванням тощо.

Транскультурний центр психічного здоров'я штату Новий Південний Уельс

Транскультурний центр психічного здоров'я штату Новий Південний Уельс надає клінічні послуги, що включають багатомовну психосоціальну оцінку, консультування, індивідуальну, сімейну та групову психоосвіту, а також спеціалізовані мовні консультації, щоб доповнити наявні послуги з охорони психічного здоров'я та допомогти споживачам і особам, які надають догляд, отримати доступ до цих послуг більш ефективно. Щоб скористатися цією послугою, вам необхідне направлення. Зателефонуйте до Служби психічного здоров'я за номером 1800 011 511 або зверніться до місцевої групи психічного здоров'я за місцем проживання.

Схема допомоги шукачам притулку (Asylum Seeker Assistance Scheme, AMES)

AMES призначена для людей, які вже беруть участь у програмі для шукачів притулку. AMES може допомогти вам у врегулюванні, надавши різноманітні послуги. Не всі мають право на отримання цієї послуги. Для отримання більш детальної інформації зверніться до AMES.

Служба лікування та реабілітації тих, хто зазнав тортур і травм, штату Новий Південний Уельс (Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors, STARTTS)

STARTTS пропонує низку послуг для біженців, які зазнали тортур і травм. Ці послуги включають оцінку, консультування, сімейну терапію, групову терапію, групи підтримки та молодіжні програми.

Госпіталізація

Особу можуть госпіталізувати відповідно до Закону штату Новий Південний Уельс про психічне здоров'я як добровільно, так і примусово. Це відбувається, коли особа вважається психічно хворою або психічно неврівноваженою та наражається на ризик заподіяння серйозної шкоди собі або іншим. До такої категорії належить фізична шкода, шкода репутації, стосункам, фінансам, а також зневажливе ставлення до себе, відповідно до чого жодна інша допомога менш обмежувального характеру не є дієвою. Якщо ви турбуєтеся про себе або про іншу особу, зверніться до місцевої служби охорони психічного здоров'я.

Добровільна госпіталізація відбувається тоді, коли особа почувається психічно нездоровою та потрапляє до лікарні на період лікування.

Примусова госпіталізація відбувається тоді, коли особу доставляють до лікарні чи лікувального закладу проти її волі.

Щойно особа потрапляє до лікарні, її оглядають лікарі, після чого приймають рішення про доцільність стаціонарного лікування. За таких обставин особі надають Заяву про права, завдяки чому вона може звернутися за незалежною консультацією, якщо вважає, що її затримання є незаконним.

Групи підтримки

Групи підтримки є безпечним місцем, де люди зі схожими проблемами зустрічаються, щоб обговорити і поділитися особистими історіями. Чимало людей вважають, що групи підтримки є дуже корисними для них.

Корисні номери телефонів і вебсайти

Довідник WayAhead — це інтернет-ресурс, що надає вичерпний список послуг, пов'язаних із психічним здоров'ям, у Новому Південному Уельсі.
<https://directory.wayahead.org.au/>

Інформаційна лінія з психічного здоров'я — 1300 794 991
<https://wayahead.org.au/>

Транскультурне психічне здоров'я — (02) 9912 3850
<https://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre>

Загальна лінія Medicare — 132 011
<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/medicare>

Лінія перекладача Medicare — 131 450

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

Австралійське психологічне товариство — 1800 333 497
<https://www.psychology.org.au/>

Червоний Хрест Нового Південного Уельсу — 1800 733 276
<https://www.redcross.org.au/>

Багатомовний центр Centrelink — 131 202

Centrelink — 136 150

Служба лікування та реабілітації тих, хто зазнав тортур і травм штату Новий Південний Уельс (Service for Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors, STARTTS) — 02 9646 6700
<https://www.startts.org.au/>

Департамент внутрішніх справ
<https://www.homeaffairs.gov.au/>



Послуги усного перекладача

Якщо вам потрібен перекладач, зателефонуйте до Служби письмового та усного перекладу за номером 131 450.

Відмова від відповідальності

Ця інформація призначена для освітніх цілей. Оскільки ні брошури, ні вебсайти не можуть визначити діагноз у людей, завжди важливо отримати професійну пораду та/або допомогу, коли це необхідно. WayAhead очікує на зворотний зв'язок і коментарі щодо наданої інформації. Цей інформаційний бюлетень можна відтворити із зазначенням WayAhead — Асоціації психічного здоров'я штату Новий Південний Уельс.

«Я знайшов людей, які достеменно усвідомлювали, через що я проходжу»

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



