تارکین وطن، پناہ گزینوں اور بطور وزیٹر آنے والوں کی ذہنی صحت کی نگہداشت

MENTAL HEALTH CARE FOR IMMIGRANTS, REFUGEES AND VISITORS

Urdu

WayAhead
Mental Health Association NSW

تارکین وطن، پناہ گزینوں اور بطور وزیٹر آنے والوں کی ذہنی صحت کی نگہداشت

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

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

موضوعات

تارکین وطن اور پناہ گزین	5
ہم آسٹریلیا میں ذہنی صحت کو کیسے سمجھتے ہیں	6
ذہنی بیماری کی نشانیاں	6
کلچر کی سوچ اور ذہنی صحت	7
پہلے کہاں جانا چاہیے اور کونسی باتیں پتہ ہونی چاہیئں	8
آپ کو اور کہاں سے مدد مل سکتی ہے؟	10
مفید فون لائنز اور ویب سائیٹس	14
انٹرپریٹر (زبانی مترجم) سروس	14
اعلان دستبرداری	15

”اپنے ملک سے
باہر ہونا بہت
شاندار ہوتا ہے۔“

Ed O’Brien

اچھی ذہنی صحت یہ ہوتی ہے کہ ہم اپنے آپ میں بھی اور دوسروں کے ساتھ بھی اچھے توازن میں ہوں۔ جب ہماری ذہنی صحت اچھی ہو تو ہم برے اور مایوس کن واقعات سے نبٹنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔

تارکین وطن اور پناہ گزین

تارکین وطن اور پناہ گزینوں کو اپنے نئے ماحول میں ایڈجسٹ کرنے میں کچھ مشکلات ہو سکتی ہیں۔ ان مشکلات میں زبان کی رکاوٹ، خاندانی اور معاشرتی سہارے سے محرومی، پرفیشنل کوالیفیکیشن کا منظور نہ ہونا اور صدمات شامل ہیں، چاہے وہ اس ملک میں آنے سے پہلے ان صدمات سے گزرے ہوں یا آنے کے بعد۔

اداسی کئی مختلف وجہوں سے ہو سکتی ہے؛ اداسی اچانک پیدا ہو سکتی ہے۔ مختلف موسم اور قدرتی ماحول، مختلف خوراک یا صرف ریڈیو پر بجتا کوئی گیت یا چائے کی خوشبو ہی کبھی کبھی اپنے دیس، اپنے خاندان اور دیس میں گزری ہوئی باتوں کی یادیں جگا سکتی ہے۔ اس کی وجہ سے آپ کو شدید اداسی ہو سکتی ہے۔

جب ایسا ہو تو آپ کو اپنے ساتھ نرمی اور مہربانی سے پیش آنا چاہیے۔ اچھا ہو گا کہ آپ ان واقعات اور اپنے جذبات کو قبول کریں اور اپنے بھروسے کے کسی شخص سے بات کرنے کی ضرورت کو بھی قبول کریں۔

آسٹریلیا میں ہم ذہنی صحت کو کیسے سمجھتے ہیں

آسٹریلیا میں ’کنزیومرز‘ یعنی ’صارفین‘ ایک عام لفظ ہے اور ’خراب ذہنی صحت کا ذاتی تجربہ رکھنے والے لوگ‘ کے الفاظ بھی عام استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس سے مراد وہ لوگ ہیں جو اپنی ذہنی صحت کے مسائل کے لیے مدد مانگتے ہیں۔ آسٹریلیا میں صارفین اور ذاتی تجربہ رکھنے والے لوگ اپنے علاج کے سلسلے میں کچھ فیصلے کر سکتے ہیں اور حقوق رکھتے ہیں۔

ذہنی بیماری کی نشانیاں

زیادہ عام ذہنی بیماریاں اور انہیں پہچاننے کے لیے کچھ عام نشانیاں یہ ہیں:

- ڈپریشن – اس کا مطلب اداسی اور اپنی پسندیدہ چیزوں میں دلچسپی ختم ہو جانا ہے۔ شاید آپ اپنے بارے میں برا سوچتے ہوں، ٹھیک نہ سو سکتے ہوں، زندگی میں خوش نہ ہوں، تھکن محسوس کرتے ہوں یا زیادہ روتے ہوں۔
- گھبراہٹ – گھبراہٹ کی بیماری (اینگزائٹی) کی کچھ عام نشانیاں یہ ہیں کہ مسلسل فکر رہتی ہے، دل بہت تیز دھڑکتا ہے، سوچوں کی بھرمار ہوتی ہے یا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو اپنے رویّوں پر قابو نہیں ہے۔
- سائیکوسس – اس حالت کو سائیکوسس کہتے ہیں کہ ایک شخص اصلی دنیا اور خیالی دنیا میں فرق نہ سمجھتا ہو۔ لوگ ایسی غلط باتوں پر یقین رکھتے ہیں جن پر یقین رکھنا ان کے کلچر میں عام نہیں ہوتا۔ سائیکوسس شروع ہونے کی کچھ نشانیاں یہ ہیں کہ انسان سارا وقت یا زیادہ وقت اکیلا رہنا چاہتا ہے، نیند نہیں آتی، جذبات کا اظہار کم

ہو جانا، ذاتی صفائی کا خیال نہ رکھنا، دوستوں اور رشتہ داروں کے درمیان ہوتے ہوئے بھی شک کرنا، جادو پر یقین جیسے یہ یقین نہ ہونا کہ انہوں نے ایک واقعہ خواب میں دیکھا تھا یا واقعہ سچ مچ ہوا تھا۔

- شزوفرینیا - شزوفرینیا کی کچھ نشانیاں یہ ہیں کہ انسان ایسی چیزوں پر یقین رکھتا ہے جو حقیقت نہیں ہوتیں (غلط تصوّرات)، ایسی چیزیں دیکھنا یا سننا جو دوسروں کو دکھائی یا سنائی نہ دیتی ہوں، بے چینی اور غصّہ محسوس کرنا اور الجھے ہوئے انداز میں بولنا۔

نوٹ:

اوپر لکھی کچھ نشانیاں بہت مختصر اشارے ہیں۔ اگر آپ کے خیال میں آپ میں یا کسی اور شخص میں ذہنی بیماری کی نشانیاں ہو سکتی ہیں تو اپنے مقامی ڈاکٹر یا مینٹل ہیلتھ ٹیم سے بات کریں۔

کلچر کی سوچ اور ذہنی صحت

مختلف کلچروں میں ذہنی صحت کے متعلق سوچ مختلف ہوتی ہے۔ کچھ کلچروں میں آوازیں سنائی دینا اچھا سمجھا جاتا ہے کیونکہ اسے شامان یعنی روحانی عامل کی خوبی سمجھا جاتا ہے۔ آپ کو اپنا علاج کرنے والے ڈاکٹر سے کھل کر بات کرنے میں کوئی حرج محسوس نہیں کرنا چاہیے اور یہ بھی یقینی بنائیں کہ ڈاکٹر آپ کے کلچر کی سوچ اور روحانی عقیدوں کو سمجھتا ہو۔

انسان کو یہ سمجھنے میں اکثر وقت لگتا ہے کہ اسے مدد کی ضرورت ہے لیکن جب آپ کو یہ احساس ہو جائے تو آپ کو پتہ ہونا اہم ہے کہ مدد کہاں سے ملتی ہے۔

پہلے کہاں جانا چاہیے اور کونسی باتیں پتہ ہونی چاہیئں

اگر آپ کو اپنی ذہنی صحت اور خیریت کے متعلق فکر ہو تو سب سے پہلے ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے جسے جنرل پریکٹیشنر (جی پی) بھی کہتے ہیں۔

آسٹریلیا میں کچھ جی پی ذہنی صحت کا خیال رکھنے کی خاص تربیت رکھتے ہیں۔ آپ 4636 22 1300 پر Beyondblue کو کال کر سکتے ہیں اور اپنے علاقے میں ڈاکٹر کا فون نمبر اور پتہ مانگ سکتے ہیں۔

جو لوگ Medicareاستعمال کر سکتے ہیں، انہیں عام طور پر جی پی سے ملنے کی صرف تھوڑی سی فیس ادا کرنی پڑتی ہے، اور کبھی کبھار بالکل فیس ادا نہیں کرنی پڑتی (اسے 'بلک بلنگ' کہا جاتا ہے)۔

Medicare میں شامل ہونا:

آسٹریلیا میں صحت کی سرکاری انشورنس کو Medicare سکیم کہتے ہیں۔ آسٹریلیا میں رہنے والے جن لوگوں کو اس سکیم کا حق حاصل ہے، یہ ان کا علاج کرواتی ہے۔

Medicare کارڈ لینے کے لیے:

011 132 پر فون کر کے اپنے قریبی Medicare آفس کا پتہ پوچھیں۔

Medicare آفس میں جا کر انرولمنٹ فارم مکمل کریں یا یہاں سے یہ فارم ڈاؤن لوڈ کریں: https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/forms/ms004

اگر آپ کو زبان کے لیے مدد کی ضرورت ہو تو 450 131 پرMedicare انٹرپریٹر لائن کو فون کریں۔ کئی زبانوں میں ترجمہ کرنے والے انٹرپریٹر ملتے ہیں۔

Norfolk Island کے علاوہ باقی آسٹریلیا میں رہنے والے لوگ تب Medicare استعمال کر سکتے ہیں جب ان میں سے کوئی ایک بات درست ہو:

- ان کے پاس آسٹریلیا کی شہریت ہو
- وہ آسٹریلیا کے مستقل رہائشی ہوں
- ان کے پاس نیوزی لینڈ کی شہریت ہو
- انہوں نے بعض مستقل رہائش کے ویزوں کی درخواست دی ہوئی ہو اور ان کے پاس درست ورک ویزا ہو
- ان کے پاس درست ویزا ہو اور وہ کسی آسٹریلین شہری یا مستقل رہائشی کے باپ، ماں، شوہر، بیوی یا اولاد ہوں
- وہ کسی دوسرے ملک کے ساتھ Reciprocal Health Care Agreement (دو ملکوں کے درمیان اپنے لوگوں کے علاج کا معاہدہ) کے تحت آتے ہوں

طالبعلم

اگر آپ سٹوڈنٹ ویزے پر آسٹریلیا آئے ہیں تو آپ Medicare استعمال نہیں کر سکتے۔ آپ کو خود اپنی ہیلتھ انشورنس خریدنی چاہیے ورنہ علاج کی ضرورت پڑنے پر آپ کو علاج کا پورا خرچ خود ادا کرنا پڑے گا۔

ہیلتھ کیئر کارڈ

کم آمدنی رکھنے والے اور حکومت سے بعض بینیفٹس اور پنشنیں لینے والے لوگوں کو ہیلتھ کیئر کارڈ لینے کا حق حاصل ہو سکتا ہے۔ ہیلتھ کیئر کارڈ یا پنشنر کنسیشن کارڈ سے ڈاکٹروں کے نسخے پر ملنے والی دوائیوں کا خرچ کم ہو سکتا ہے اور کچھ ڈاکٹر یہ کارڈ رکھنے والے مریضوں کو بلک بل کرتے ہیں یعنی انہیں ڈاکٹر کی فیس نہیں دینی پڑتی۔

آپ کو اور کہاں سے مدد مل سکتی ہے؟

سائیکائٹرسٹ

سائیکائٹرسٹ اس ڈاکٹر کو کہتے ہیں جو ذہنی بیماریوں کے علاج کا ماہر ہو۔ سائیکائٹرسٹ لوگوں کا معائنہ کرتا ہے اور دوائیاں دیتا ہے اور وہ دوسری قسموں کی تھراپی بھی کر سکتا ہے۔ سائیکائٹرسٹ کی کچھ فیس Medicare دیتا ہے لیکن اس کے بعد باقی رہ جانے والی رقم جسے 'gap' کہتے ہیں، آپ کو خود دینی پڑے گی۔ آپ کا جی پی آپ کو مقامی سائیکائٹرسٹ کے پاس بھیج سکتا ہے۔

سائیکالوجسٹ (ماہر نفسیات)

سائیکالوجسٹ دوائی کا نسخہ نہیں لکھ سکتا لیکن وہ ذہنی صحت کے مسائل کے لیے دوسرے معائنے اور علاج کر سکتا ہے۔ کلائنٹ کی ضرورت کے مطابق وہ کاؤنسلنگ (گفتگو کے ذریعے مدد) اور سائیکوتھراپی جیسے نفسیاتی علاج بھی کرتا ہے۔ جب آپ کا جی پی آپ کو سائیکالوجسٹ کے پاس بھیجے تو Medicare سائیکالوجسٹ کی فیس کا کچھ حصہ ادا کرتا ہے۔ سائیکالوجسٹ کی فیس میں سے بھی کچھ 'gap' آپ کو خود ادا کرنا پڑے گا۔

کمیونٹی مینٹل ہیلتھ

جی پی کے ساتھ ساتھ کچھ کمیونٹی ہیلتھ سنٹر بھی ذہنی صحت اور خیریت کے لیے مدد دے سکتے ہیں۔ کچھ سنٹروں میں سوشل ورکر یا سائیکالوجسٹ کام کرتے ہیں جو کاؤنسلنگ اور سوشل سہارا دیتے ہیں اور سب سنٹر مقامی سائیکائٹرسٹس سے رابطے میں بھی ہوتے ہیں۔

کمیونٹی ہیلتھ سنٹروں میں اکثر ملٹی کلچرل ہیلتھ ورکرز ہوتے ہیں جو مقامی علاقے میں مختلف نسلوں کے لوگوں کی مدد کرتے ہیں جبکہ Neighbourhood Centres کہلانے والے مقامی سنٹرز اکثر مقامی علاقے میں رہنے والوں کو سماجی مدد اور مختلف پروگرام دیتے ہیں۔ کچھ خدمات کی تھوڑی سی فیس ہو سکتی ہے۔ عام طور پر آپ کو ریفرل (ڈاکٹر وغیرہ کے حوالے) کی ضرورت نہیں ہوتی۔

کاؤنسلرز

کاؤنسلرز لوگوں کے ساتھ ان کے مسائل اور جذبات کے متعلق بات کرتے ہیں اور انہیں مسائل اور جذبات کو سنبھالنے کے طریقے ڈھونڈنے میں مدد دیتے ہیں۔ اگر آپ کو ذہنی صحت کا کوئی مسئلہ ہو یا آپ کو کسی پیارے کے سوگ، شادی کی ناکامی، نوکری کی فکر وغیرہ جیسی مشکلات ہوں تو آپ کو اس مدد سے فائدہ ہو سکتا ہے۔

NSW Transcultural Mental Health Centre

NSW Transcultural Mental Health Centre (نیو ساؤتھ ویلز میں مختلف کلچروں کے لیے ذہنی صحت کا سنٹر) کلینیکل خدمات فراہم کرتا ہے جن میں کئی زبانوں میں نفسیاتی اور سماجی حالات کا جائزہ، کاؤنسلنگ، اکیلے میں، گھرانے کے ساتھ اور گروپ میں نفسیات کے متعلق تعلیم اور مختلف زبانوں کے آؤٹ ریچ (خود آپ تک پہنچنے والے) کلینک شامل ہیں جو ذہنی صحت کی موجودہ خدمات کے ساتھ ساتھ کام کرتی ہیں اور صارفین اور انہیں سنبھالنے والوں کو زیادہ کامیابی سے یہ خدمات حاصل کرنے کے لیے مدد دیتی ہیں۔ 1800 011 511 پر مینٹل ہیلتھ لائن کو فون کریں یا اپنے علاقے میں کمیونٹی مینٹل ہیلتھ ٹیم سے رابطہ کریں۔

اسائلم سیکر اسسٹنس سکیم (AMES)

AMES ان لوگوں کے لیے ہے جو پہلے سے اسائلم سیکر پروگرام میں ہوں۔ AMES آپ کو ملک میں آباد ہونے کے لیے مختلف خدمات دے سکتی ہے۔ یہ سروس لینے کا حق سب لوگوں کو نہیں ہے۔ معلومات لینے کے لیے آپ کو AMES سے رابطہ کرنا ہو گا۔

NSW میں تشدّد اور صدمات سے گزرنے والوں کے علاج اور بحالی کی سروس (STARTTS)

STARTTS نامی ادارہ ان پناہ گزینوں کو کئی طرح کی خدمات دیتا ہے جو تشدّد اور صدمات سے گزرے ہوں۔ ان خدمات میں جائزہ، کاؤنسلنگ، فیملی تھراپی، گروپ تھراپی، امدادی گروپ اور نوجوانوں کے لیے پروگرام شامل ہیں۔

ہسپتال میں داخلہ

NSW Mental Health Act (نیو ساؤتھ ویلز میں ذہنی صحت کا قانون) کے تحت ایک شخص کو اس کی مرضی کے ساتھ یا مرضی کے بغیر مریض کے طور پر ہسپتال میں داخل کیا جا سکتا ہے۔ ایسا تب ہوتا ہے جب ایک شخص کو ذہنی بیمار یا ذہنی مریض سمجھا جاتا ہو اور خود اسے یا دوسروں کو شدید نقصان پہنچنے کا خطرہ ہو۔ اس میں جسمانی نقصان، شہرت کو نقصان، رشتے، مالی معاملات اور اپنا خیال نہ رکھنا شامل ہیں جبکہ کم پابندی والی کوئی اور دیکھ بھال میسّر نہ ہو۔ اگر آپ کو اپنی یا کسی اور کی فکر ہو تو اپنے علاقے میں مینٹل ہیلتھ سروس سے رابطہ کریں۔

مرضی کے ساتھ ہسپتال میں داخلہ - تب ہوتا ہے جب ایک شخص خود کو ذہنی طور پر بیمار سمجھتا ہو اور علاج کے عرصے کے لیے خود ہسپتال میں داخل ہو جائے۔

مرضی کے بغیر ہسپتال میں داخلہ - تب ہوتا ہے جب ایک شخص کو ہسپتال یا علاج کے ادارے میں اس کی مرضی کے بغیر لے جایا جائے۔

ہسپتال میں پہنچنے کے بعد ڈاکٹر اس شخص کا معائنہ کرتے ہیں اور یہ فیصلہ کیا جاتا ہے کہ کیا ہسپتال میں علاج کرنا مناسب ہے۔ ان حالات میں اس شخص کو اس کے ’حقوق کا بیان‘ دیا جاتا ہے اور اگر اس کے خیال میں اسے ناانصافی سے بند کیا جا رہا ہو تو وہ کسی خودمختار ماہر سے رائے مانگ سکتا ہے۔

امدادی گروپ

امدادی گروپوں کی شکل میں لوگوں کو ایک ایسا محفوظ ماحول ملتا ہے جہاں وہ اپنے جیسے مسائل رکھنے والے لوگوں سے مل کر باتیں کر سکیں اور اپنی ذاتی کہانی بتا سکیں۔ بہت سے لوگوں کو لگتا ہے کہ امدادی گروپوں سے انہیں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

مفید فون لائنز اور ویب سائیٹس

WayAhead ڈائریکٹری – آن لائن ڈائریکٹری جس میں نیو ساؤتھ ویلز میں ذہنی صحت کی خدمات کی پوری فہرست موجود ہے۔
https://directory.wayahead.org.au/

ذہنی صحت کے متعلق معلومات کی فون لائن: 1300 794 991

Transcultural Mental Health:
(02) 9912 3850
https://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre

Medicare میں عام سوالات کے لیے فون لائن: 132 011
https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/medicare

Medicare انٹرپریٹر لائن: 131 450

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

آسٹریلین سائیکلوجیکل سوسائٹی:
1800 333 497
https://www.psychology.org.au/

ریڈ کراس نیو ساؤتھ ویلز:
1800 733 276
https://www.redcross.org.au/

Centrelink میں دوسری زبانوں کا سنٹر:
131 202

Centrelink: 136 150

نیو ساؤتھ ویلز میں تشدّد اور صدمات سے گزرنے والوں کے علاج اور بحالی کی سروس (STARTTS):
02 9646 6700
https://www.startts.org.au/

انٹرپریٹر (زبانی مترجم) سروس

اگر آپ کو انٹرپریٹر کی ضرورت ہو تو براہ مہربانی 131 450 پر ٹیلیفون انٹرپریٹر سروس کو کال کریں۔

اعلان دستبرداری

ان معلومات کا مقصد تعلیم دینا ہے۔ نہ تو کوئی بروشر اور نہ ہی کوئی ویب سائیٹ بیماریوں کی تشخیص کر سکتی ہے، اس لیے ضرورت کے وقت ہمیشہ پروفیشنل ماہر سے مشورہ اور/یا مدد لینا اہم ہوتا ہے۔ WayAhead چاہتی ہے کہ دی گئی معلومات کے متعلق آپ اپنی رائے اور تبصرے دیں۔ یہ معلوماتی پرچہ WayAhead - Mental Health Association NSW کا ذکر کر کے دوبارہ شائع کیا جا سکتا ہے۔

”مجھے ایسے لوگ ملے جو میرے حالات کو بالکل ٹھیک طرح سمجھ گئے تھے“

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