

التعامل مع نظام الصحة النفسية

عندما تبدو الحياة ثقيلة، فإن مجرد فكرة طلب المساعدة قد تبدو مرهقة. قد لا تكون متأكدًا من أين تبدأ أو قلقًا من اختيار الخيار الخاطئ. قد تشعر بالضغط لتوضيح نفسك بشكل مثالي، أو تتساءل عما إذا كانت تجربتك تُعدُّ شيئًا يستحق طلب الدعم من أجله.

إذا بدا لك أي من ذلك مألوفًا، فاعلم أنه أمر مفهوم تمامًا. الكثير من الناس يشعرون بذلك عندما يشرعون في البحث عن الدعم. لا يفترض منك أن تعرف النظام. لا يفترض أن تكون لديك الوصف المثالي لحالتك. أنت ببساطة تستحق أن تقابل باللطف والوضوح.

فهم كيفية اتخاذ الخطوة التالية ومن تتحدث إليه يمكن أن يجعل الأمور أسهل قليلًا.

لماذا قد يبدو النظام مربكًا

عندما تعاني من توتر أو صعوبات، قد يبدو نظام الصحة النفسية وكأنه متاهة. هناك العديد من الخدمات المتاحة، وليس من الواضح دائمًا كيف يرتبطون ببعضهم البعض أو من أين تبدأ. عادة ما يقول الناس إنهم يشعرون بأنهم:

- بعدم التأكد من نوع المساعدة التي يحتاجون إليها
- بعدم اليقين عما إذا كانت مخاوفهم جدية بما فيه الكفاية
- بالحرج من الحديث عن مشاعرهم
- بالقلق من أن يتم الحكم عليهم أو رفضهم
- بالخوف من اتخاذ خطوة خاطئة.

هذه المشاعر طبيعية. طلب المساعدة يدل على القوة، وليس الضعف.

فهم النظام

نظام الصحة النفسية في أستراليا مبني على مستويات مختلفة من الدعم. يمكنك النظر إليه كسلم. الخطوات الأولى هي الدعم المبكر للأعراض الخفيفة. كلما صعدت السلم، توجد خدمات أكثر تخصصًا للأشخاص ذوي الاحتياجات الأكثر تعقيدًا.

Mental Health Check In

لا تحتاج إلى معرفة أين يناسبك مكانك. كل ما تحتاج إليه هو نقطة بداية واحدة، وسيتمكن أحدهم من إرشادك من هناك.

مع من يمكنك التحدث

هناك مجموعة متنوعة من المهنيين الصحيين والموظفين المدربين الذين يمكنهم المساعدة.

طبيبك العام

يمكن للطبيب العام مساعدتك في فهم ما تمر به. لا تحتاج إلى سرد القصة كاملة دفعة واحدة. حتى المحادثة القصيرة يمكن أن تفتح الباب لدعم مفيد.

مراكز الصحة النفسية التابعة للمديكير (Medicare Mental Health Centres)

هذه المراكز هي مواقع يمكنك زيارتها مباشرة بدون موعد للتحدث مع موظفين مدربين. لا تحتاج إلى إحالة. يمكنك ببساطة الوصول، ومشاركة ما حدث، واستكشاف خياراتك مع شخص موجود للاستماع.

خط الصحة النفسية التابع للمديكير (Medicare Mental Health Line)

إذا كنت تفضل التحدث عبر الهاتف، يمكنك الاتصال بالخط للحصول على الدعم والطمأنينة والمعلومات حول ما هو متاح في منطقتك.

مختصو الصحة النفسية

هناك العديد من المختصين في الصحة النفسية الذين يقدمون أنواعا مختلفة من الرعاية، مثل:

- أطباء نفسيين
- مرشدين نفسيين
- أخصائيون نفسيون
- ممرضات
- موظفي الدعم الاجتماعي
- أخصائيو العلاج الوظيفي.

لست مضطراً لاتخاذ قراراً بشأن الأنسب لك بمفردك. يمكن لشخص ما مساعدتك في الوصول إلى مستوى الدعم الذي يناسب احتياجاتك.

إذا كنت تشعر بأنك لست متأكدًا

من الطبيعي جدا أن تشعر بالتوتر عند طلب المساعدة. يقلق الكثير من الناس من أنهم لن يستطيعوا وصف الأمور بشكل جيد أو أن مشاعرهم ليست مهمة بالقدر الكافي. لا تحتاج أن تمر بأزمة لتتحدث مع شخص ما. لا تحتاج إلى الانتظار حتى تسوء الأمور. أنت تستحق الدعم تمامًا كما أنت وفي وضعك الحالي.

ما يمكنك فعله الآن

إذا كنت مستعدًا، أو حتى إذا كان فقط لديك الفضول لمعرفة خياراتك، هنالك عدة طرق يمكنك البدء بها.

يمكنك التحدث مع شخص تثق به أو التحدث إلى طبيبك العام أو الاتصال بخط الصحة النفسية التابع

للمديكير [Medicare Mental Health Line](#) أو زيارة مركز الصحة النفسية التابع للمديكير [Medicare](#)

[Mental Health Centre](#). أيُّ من هذه الخيارات يُعدُّ خطوة أولى صحيحة.

إذا كنت تشعر برغبة في الانتحار، أو كنت في خطر، يرجى الاتصال برقم **000** أو الذهاب إلى أقرب قسم طوارئ لك.

أنت تستحق دعمًا يشعرك بالأمان والإنسانية

بغض النظر عما تتحمله، أنت تستحق أن تشعر بأنك مسموع. أنت تستحق دعمًا يقابلك بلطف ويساعدك على اتخاذ خطوة بخطوة. أنت لست وحدك، والمساعدة متاحة الآن، مع المزيد من الدعم قريبًا.