

Paghanap ng iyong tamang landas sa sistema ng kalusugang pangkaisipan

Kapag ang buhay ay tila mabigat, maski ang ideya ng paghingi ng tulong ay maaaring nakakalula. Maaaring hindi ka sigurado kung saan magsisimula o nag-aalala kang magkamali sa pagpili. Maaaring mahirapan ka na ipaliwanag ang iyong sarili nang perpekto o pag-isipan kung ang iyong nararanasan ay 'maituturing' na isang bagay na kailangan pang hanapan ng suporta.

Kung ang alinman sa mga ito ay pamilyar, mangyaring alamin na ito ay lubos na may saysay. Maraming tao ang nakakadama ng ganito kapag nagsimula silang humanap ng suporta. Hindi inaasahang alam mo ang sistema. Hindi inaasahang perpekto ang iyong mga salita. Dapat ka lang na harapin nang may kabaitan at kalinawan.

Ang pag-unawa kung paano mo gagawin ang susunod na hakbang at kung sino ang kakausapin ay makakatulong na gawing mas madali ang mga bagay-bagay.

Bakit parang nakakalito ang sistema

Kapag ikaw ay nai-stress o nahihirapan, ang sistema ng kalusugang pangkaisipan ay maaaring tila isang maze. Maraming makukuhang serbisyo, pero hindi palaging malinaw kung paano nakaugnay ang mga ito o kung saan magsisimula.

Madalas na sinasabi ng mga tao na nadarama nila na:

- hindi sila sigurado kung anong uri ng tulong ang kailangan nila
- hindi sila sigurado kung ang kanilang mga alalahanin ay sapat na maseryoso
- nahihiya sila na pag-usapan kung ano ang nadarama nila
- nag-aalala sila na huhusgahan o hindi sila pakikinggan
- natatakot silang gumawa ng maling hakbang.

Ang mga damdaming ito ay karaniwan. Ang paghingi ng tulong ay isang kalakasan, hindi kahinaan.

Pag-unawa sa sistema

Ang sistema ng kalusugang pangkaisipan ng Australya ay binuo sa paligid ng iba't ibang antas ng suporta. Maaari mong isipin na ito ay tulad ng isang hagdan. Ang mga unang hakbang ay maagang suporta para sa mga banayad na sintomas. Habang umaakyat ka sa hagdan, mayroong mas espesyalistang serbisyo para sa mga taong may mas kumplikadong mga pangangailangan.

Mental Health Check In

Hindi mo kailangang malaman kung saan ka nababagay. Isang lugar lang ang kailangan mo para magsimula, at may isang tao na gagabay sa iyo mula doon.

Sino ang maaari mong kausapin

Mayroong iba't ibang mga propesyonal sa kalusugan at sinanay na kawani na makakatulong.

Ang iyong GP

Ang isang GP ay maaaring makatulong sa iyo na maunawaan kung ano ang iyong nararanasan. Hindi mo kailangang ibahagi ang buong kuwento sa oras na iyon. Kahit ang isang maikling pag-uusap ay maaaring magbukas ng pinto para sa kapaki-pakinabang na suporta.

Mga Medicare Mental Health Center

Ang mga center na ito ay mga lokasyong 'walk-in' (hindi kailangan ng appointment) kung saan maaari kang makipag-usap sa mga sinanay na kawani. Hindi mo kailangan ng referral. Basta dumating ka lang, ibahagi kung ano ang nangyayari, at alamin ang iyong mga opsyon kasama ang isang taong naroon upang makinig.

Medicare Mental Health Line

Kung mas gusto mong makipag-usap sa telepono, maaari kang tumawag sa linya para sa suporta, katiyakan at impormasyon kung ano ang makukuha sa inyong lugar.

Mga propesyonal sa kalusugang pangkaisipan

Maraming mga propesyonal sa kalusugang pangkaisipan na nagbibigay ng iba't ibang uri ng pangangalaga, tulad ng:

- mga psychologist
- mga tagapayo
- mga psychiatrist
- mga nars
- mga social worker
- mga occupational therapist.

Hindi mo kailangang mag-isang magpasya kung alin ang tama para sa iyo. May isang tao na gagabay sa iyo sa antas ng suporta na tumutugma sa iyong mga pangangailangan.

Kung hindi ka sigurado

Napaka-normal na makadama ng nerbiyos sa paghingi ng tulong. Maraming tao ang nag-aalala na hindi nila nailalarawan ang mga bagay nang maayos o nag-aalala na ang kanilang mga nadarama ay hindi sapat na mahalaga. Hindi mo kailangang malagay sa krisis para makipag-usap sa isang tao. Hindi mo kailangang hintayin na lumala ang mga bagay-bagay. Dapat kang suportahan saan ka man naroroon.

Ano ang maaari mong gawin sa ngayon

Kung handa ka na, o kahit na gusto mo lang malaman ang tungkol sa iyong mga pagpipilian, may ilang paraan na maaari mong pagsimulan.

Maaari kang makipag-usap sa isang taong pinagkakatiwalaan mo, makipag-usap sa iyong GP, tumawag sa [Medicare Mental Health Line](#), o bumisita sa isang [Medicare Mental Health Center](#). Alinman sa mga ito ay wastong unang hakbang.

Kung nadarama mong gusto mong magpakamatay, o nasa panganib ka, tumawag sa **000** o pumunta sa pinakamalapit na emergency department.

Nararapat ka sa suporta na sa dama mo ay ligtas at makatao

Anuman ang iyong pinapasan, dapat mong madama na ikaw ay pinakikinggan. Nararapat ka sa suporta na malugod kang tinatanggap at tumutulong sa iyong gawin ang mga hakbang nang paisa-isa. Hindi ka nag-iisa, at may makukuha nang tulong ngayon, at may karagdagan pang suporta na darating.