

Βρείτε το δρόμο σας μέσα από το σύστημα ψυχικής υγείας

Όταν η ζωή φαίνεται βαριά, ακόμη και η ιδέα αναζήτησης βοήθειας μπορεί να φαίνεται υπερβολική. Μπορεί να μην είστε σίγουροι από πού να ξεκινήσετε ή να ανησυχείτε ότι θα επιλέξετε το λάθος πράγμα. Μπορεί να αισθάνεστε πίεση να εξηγήσετε τον εαυτό σας τέλεια ή να αναρωτιέστε ακόμα αν αυτό που βιώνετε "θεωρείται" ως κάτι που αξίζει υποστήριξης.

Αν κάτι από αυτά ακούγεται γνωστό, να γνωρίζετε ότι είναι απόλυτα λογικό. Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται έτσι όταν αρχίζουν να αναζητούν υποστήριξη. Δεν είστε υποχρεωμένοι να γνωρίζετε το σύστημα. Δεν είστε υποχρεωμένοι να έχετε τις τέλειες λέξεις. Απλώς σας αξίζει να σας φέρονται με ευγένεια και σαφήνεια.

Η κατανόηση του πώς μπορείτε να κάνετε το επόμενο βήμα και με ποιον να μιλήσετε μπορεί να βοηθήσει να φανούν τα πράγματα λίγο πιο εύκολα.

Γιατί το σύστημα μπορεί να σας δημιουργεί σύγχυση

Όταν έχετε άγχος ή αγωνίζεστε να τα καταφέρετε, το σύστημα ψυχικής υγείας μπορεί να φαίνεται σαν λαβύρινθος. Υπάρχουν πολλές διαθέσιμες υπηρεσίες και δεν είναι πάντα σαφές πώς συνδέονται ή από πού να ξεκινήσετε.

Οι άνθρωποι συχνά λένε ότι αισθάνονται:

- αβεβαιότητα για το τι είδους βοήθεια χρειάζονται
- αβεβαιότητα για το αν οι ανησυχίες τους είναι αρκετά σοβαρές
- ντροπή να μιλούν για το πώς αισθάνονται
- ανησυχία ότι θα κριθούν ή θα αγνοηθούν
- φόβο ότι θα κάνουν το λάθος βήμα.

Αυτά τα συναισθήματα είναι κοινά. Η αναζήτηση βοήθειας είναι μια πράξη δύναμης, όχι αδυναμίας.

Κατανόηση του συστήματος

Το σύστημα ψυχικής υγείας της Αυστραλίας είναι δημιουργημένο γύρω από διαφορετικά επίπεδα υποστήριξης. Μπορείτε να το σκεφτείτε σαν μια σκάλα. Τα πρώτα βήματα είναι οι πρώιμες μορφές υποστήριξης για ήπια συμπτώματα. Καθώς ανεβαίνετε τη σκάλα, υπάρχουν πιο εξειδικευμένες υπηρεσίες για άτομα με πιο σύνθετες ανάγκες.

Mental Health Check In

Δεν χρειάζεται να γνωρίζετε πού ταιριάζετε. Χρειάζεστε μόνο ένα σημείο εκκίνησης, και κάποιος μπορεί να σας καθοδηγήσει από εκεί.

Με ποιον μπορείτε να μιλήσετε

Υπάρχουν διάφοροι επαγγελματίες υγείας και εκπαιδευμένο προσωπικό που μπορούν να βοηθήσουν.

Ο οικογενειακός σας γιατρός [GP]

Ο GP μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε τι βιώνετε. Δεν χρειάζεται να πείτε όλη την ιστορία μονομιάς. Ακόμη και μια σύντομη συζήτηση μπορεί να ανοίξει την πόρτα για χρήσιμη υποστήριξη.

Κέντρα Ψυχικής Υγείας Medicare

Αυτά τα κέντρα είναι μέρη όπου μπορείτε να μιλήσετε με εκπαιδευμένο προσωπικό χωρίς ραντεβού. Δεν χρειάζεστε παραπομπή. Μπορείτε απλά να πάτε, να γνωστοποιήσετε τι συμβαίνει και να ερευνήσετε τις επιλογές σας με κάποιον που είναι εκεί για να σας ακούσει.

Γραμμή Mental Health [Ψυχικής Υγείας] της Medicare

Αν προτιμάτε να μιλάτε στο τηλέφωνο, μπορείτε να καλέσετε τη γραμμή για υποστήριξη, καθυσυχασμό και πληροφορίες σχετικά με το τι είναι διαθέσιμο στην περιοχή σας.

Επαγγελματίες ψυχικής υγείας

Υπάρχουν πολλοί επαγγελματίες ψυχικής υγείας που παρέχουν διαφορετικούς τύπους φροντίδας, όπως:

- ψυχολόγοι
- σύμβουλοι
- ψυχίατροι
- νοσηλευτές
- κοινωνικοί λειτουργοί
- εργοθεραπευτές.

Δεν χρειάζεται να αποφασίσετε ποιος από αυτούς είναι ο κατάλληλος μόνο για εσάς. Κάποιος μπορεί να σας καθοδηγήσει στο επίπεδο υποστήριξης που ταιριάζει στις ανάγκες σας.

Αν αισθάνεστε αβέβαιοι

Είναι φυσιολογικό να νιώθετε νευρικότητα σχετικά με την αναζήτηση βοήθειας. Πολλοί άνθρωποι ανησυχούν ότι δεν θα περιγράψουν τα πράγματα καλά ή ότι τα συναισθήματά τους δεν είναι αρκετά σημαντικά. Δεν χρειάζεται να αντιμετωπίζετε κρίση για να μιλήσετε σε κάποιον. Δεν χρειάζεται να περιμένετε τα πράγματα να χειροτερεύσουν. Αξίζετε την υποστήριξη ακριβώς εκεί που βρίσκεστε.

Τι μπορείτε να κάνετε αυτή τη στιγμή

Αν είστε έτοιμοι, ή ακόμα και αν είστε απλά περίεργοι για τις επιλογές σας, υπάρχουν μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να ξεκινήσετε.

Μπορείτε να μιλήσετε με κάποιον που εμπιστεύεστε, να μιλήσετε στον οικογενειακό γιατρό σας [GP], να καλέσετε τη Γραμμή Ψυχικής Υγείας Medicare ή να επισκεφθείτε ένα Κέντρο Ψυχικής Υγείας της Medicare. Οποιοσδήποτε από αυτούς είναι ένα έγκυρο πρώτο βήμα.

Αν αισθάνεστε τάση αυτοκτονίας ή βρίσκεστε σε κίνδυνο, καλέστε το **000** ή πηγαίνετε στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών.

Αξίζετε υποστήριξη που είναι ασφαλής και ανθρώπινη

Δεν έχει σημασία τι «κουβαλάτε», σας αξίζει να νιώθετε ότι σας ακούν. Αξίζετε υποστήριξη που σας προσφέρεται ευγενικά και σας βοηθά να κάνετε ένα βήμα τη φορά. Δεν είστε μόνοι, και η βοήθεια είναι διαθέσιμη τώρα, με περισσότερη υποστήριξη να έρχεται σύντομα.