

# Come orientarsi nel sistema di salute mentale

Quando la vita è impegnativa, anche solo l'idea di chiedere aiuto può apparire difficile. Potresti non sapere da dove cominciare o temere di fare la scelta sbagliata. Potresti anche sentire la pressione di dover spiegare esattamente come ti senti, o dubitare che quello che stai vivendo è davvero qualcosa per cui vale la pena chiedere aiuto.

Se tutto questo ti suona familiare, sappi che ha perfettamente senso. Anche molte altre persone si sentono così quando decidono di cercare aiuto. Nessuno si aspetta che tu conosca il sistema o sappia quali sono le parole giuste da usare. Semplicemente meriti di essere accolto con gentilezza e in modo chiaro.

Capire come intraprendere i passi successivi e sapere a chi rivolgersi può essere utile per rendere le cose un po' più semplici.

## Perché il sistema può creare confusione

Quando si è stressati o in difficoltà, il sistema per la salute mentale può sembrare un labirinto. I servizi disponibili sono molti e non sempre è chiaro come sono collegati tra di loro o da dove si deve cominciare.

Le persone spesso:

- non sanno di quale tipo di aiuto hanno bisogno;
- dubitano che le loro preoccupazioni siano abbastanza gravi;
- provano imbarazzo a parlare di come si sentono;
- temono di essere giudicate o ignorate;
- hanno paura di fare scelte sbagliate.

Questi sentimenti sono comuni. Chiedere aiuto è un segno di forza, non di debolezza.

## Comprendere il sistema

Il sistema australiano per la salute mentale si articola su diversi livelli di supporto. Assomiglia a una scala. I primi gradini sono costituiti dal sostegno precoce per i sintomi lievi. Man mano che si sale lungo la scala sono previsti servizi più specializzati per le persone con esigenze più complesse.

Non è necessario sapere qual è il tuo gradino. Basta un punto di partenza, dove troverai qualcuno in grado di guidarti.

## A chi rivolgersi

Vi sono diversi professionisti sanitari e operatori qualificati che possono aiutarti.

### **Il tuo medico di base**

Il medico di base può aiutarti a capire meglio ciò che stai vivendo. Non è necessario raccontare tutto in una volta sola. Anche una breve conversazione può permettere di ricevere un supporto utile.

### **Medicare Mental Health Centre (Centri per la salute mentale di Medicare)**

Puoi recarti in questi centri senza prendere appuntamento e parlare con il personale qualificato. Non serve un'impegnativa del medico. Nel centro troverai qualcuno a cui raccontare ciò che ti sta succedendo e con cui valutare le opzioni a tua disposizione.

### **Medicare Mental Health Line (Linea di assistenza per la salute mentale di Medicare)**

Se preferisci parlare al telefono, puoi chiamare questa linea di assistenza per ricevere sostegno, rassicurazioni e informazioni sulle possibilità disponibili nella tua zona.

### **Professionisti della salute mentale**

Vi sono molti professionisti della salute mentale che forniscono diversi tipi di assistenza, ad esempio:

- psicologi,
- counsellor,
- psichiatri,
- infermieri,
- assistenti sociali,
- terapisti occupazionali.

Non devi decidere da solo quale professionista è adatto a te. Qualcuno può aiutarti a trovare il livello di assistenza più adatto alle tue esigenze.

## In caso di dubbi

È normale sentirsi nervosi nel chiedere aiuto. Molte persone temono di non riuscire a descrivere bene ciò che provano o che i loro sentimenti non siano abbastanza rilevanti. Non occorre arrivare a una crisi per parlare con qualcuno e non devi aspettare che le cose peggiorino. Meriti di ricevere supporto esattamente nella situazione in cui ti trovi.

## Cosa puoi fare subito

Se ti senti pronto o se hai semplicemente la curiosità di conoscere le opzioni a tua disposizione, ci sono diversi modi per iniziare a informarti.

Puoi parlarne con una persona di fiducia o con il tuo medico di base. Oppure puoi chiamare la Medicare Mental Health Line (Linea di assistenza per la salute mentale di Medicare) o visitare un Medicare Mental Health Centre (Centro per la salute mentale di Medicare). Sono tutti primi passi validi.

Se hai pensieri suicidi o ti trovi in pericolo, chiama il numero **000** o recati al pronto soccorso più vicino.

## Meriti un sostegno sicuro ed empatico

A prescindere da ciò che stai vivendo, meriti di essere ascoltato. Meriti un sostegno che ti venga incontro con gentilezza e che ti aiuti a fare un passo alla volta. Non sei solo: è disponibile aiuto immediato e presto si aggiungeranno altri tipi di supporto.