

## حول برنامج فحص الصحة النفسية التابع للميديكير

فحص الصحة النفسية التابع للميديكير هو خدمة مجانية تقدمها الحكومة الأسترالية للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 16 عامًا فأكثر ويعيشون في أستراليا. إنها خدمة إلكترونية تقدم دعمًا قائمًا على الأدلة من قبل ممارسين مدربين، مما يساعد الناس على بناء مهارات عملية لإدارة وتحسين صحتهم النفسية ورفاههم. لا تحتاج إلى تشخيص أو إحالة للوصول إلى خدمة فحص الصحة النفسية التابعة للميديكير. لا تحتاج حتى أن تعرف بالضبط ما تشعر به. يكفي أن تشعر أن الأمور أصبحت أصعب قليلاً من المعتاد. يُعد فحص الصحة النفسية التابع للميديكير جزءًا من مجموعة أوسع من الخدمات التي يتم تقديمها كجزء من برنامج [الصحة النفسية من ميديكير Medicare Mental Health](#).

## ما هو برنامج فحص الصحة النفسية التابع للميديكير

برنامج فحص الصحة النفسية التابع للميديكير هو خدمة وطنية إلكترونية تقدم دعمًا مبكرًا للأشخاص الذين يبدأون في مواجهة تحديات الصحة النفسية. تهدف الخدمة إلى توفير مستوى الرعاية المناسب للأشخاص في الوقت المناسب. وهي تقدم دعمًا:

- مجانيًا بالكامل، بدون أي تكاليف مباشرة في أي وقت
- سهل الوصول إليه، حيث يمكنك استخدامه عبر الإنترنت من أي مكان تتواجد فيه
- معتمدًا على الأدلة، ويستخدم أساليب ثبتت فعاليتها في المساعدة
- بتوجيه من ممارسين مدربين لتقديم دعم إضافي لك.

إنه بسيط وسهل الحصول عليه. ويقدم دعمًا عمليًا لمساعدة الناس على إدارة التحديات الشائعة مثل التوتر أو القلق أو الحالة المزاجية السيئة - قبل أن تتفاقم هذه المخاوف.

يستخدم نهجًا آمنًا ومبنيًا على الأدلة يسمى العلاج السلوكي المعرفي منخفض الشدة (LiCBT)، وهو معروف بفعالته في المساعدة على إدارة الأعراض واستعادة السيطرة.

## حول برامجنا

تقدم خدمة فحص الصحة النفسية التابع للميديكير Medicare Mental Health Check In برامج منظمة حيث يمكنك التواصل مع ممارس مدرب سيقوم بإرشادك من خلال أدوات وموارد قائمة على الأدلة تركز على المهارات العملية التي يمكنك استخدامها في الحياة اليومية وطرق التعامل مع التحديات الشائعة.

ابتداءً من أواخر مايو/أيار 2026، ستتوفر أيضًا برامج ذاتية التوجيه، مما يمنحك المزيد من المرونة والاختيار للعمل بشكل مستقل بوتيرتك الخاصة، مع إمكانية التواصل مع ممارس مدرب إذا اخترت ذلك. يمكنك أيضًا استكشاف معلومات مفيدة حول مواضيع مختلفة على هذا الموقع والتي يمكن أن تساعدك على الشعور بمزيد من الثبات والمعرفة.

تستمر البرامج عادةً حوالي 6 أسابيع. في كل مرحلة من مراحل البرنامج، قد تتعلم كيفية القيام بما يلي:

- تقسيم المهام إلى خطوات صغيرة وسهلة التنفيذ
- تهدئة جسدك من خلال التنفس البطيء والثابت
- إيقاف القلق أو الإفراط في التفكير
- وضع جدول روتيني بسيط يدعم رفاهك النفسي
- الاقتراب بلطف من الأشياء التي كنت تتجنبها
- استخدام تقنيات التأريض عندما تصبح الأمور مربكة أو شديدة الضغط
- بناء عادات صغيرة تساعدك على الشعور بمزيد من السيطرة.

الهدف هو خطوات صغيرة قابلة للتحقيق، وليس دفعك إلى ما هو أبعد مما تشعر أنه يمكن التعامل معه.

## كيف سيكون شعورك عند استخدام البرنامج

تم تصميم البرامج في فحص الصحة النفسية التابع للميديكير ليمنحك البساطة وسهولة في التعامل، حتى عندما لا تكون الحياة كذلك.

يركز كل برنامج على مهارة أو فكرة محددة. يمكنك العودة إليها متى احتجت. يمكنك أيضًا طباعة الأنشطة والموارد لاستخدامها دون اتصال بالإنترنت والاحتفاظ بها لاستخدامها مرة أخرى لاحقًا.

جميع البرامج تتم بمساعدة الممارسين حتى نقدم خيارات البرامج ذاتية التوجيه (في أواخر مايو/أيار 2026). وهذا يعني أن ممارسًا مدربًا في خدمة فحص الصحة النفسية التابع للميديكير سيدعمك طوال

الطريق. سيتواصل معك بانتظام عن طريق التطبيق عن بعد، عبر الفيديو أو الهاتف، وسيرشدك خلال المراحل، ويساعدك على البقاء على المسار الصحيح، ويدعمك في تطبيق المهارات في الحياة اليومية.

قد تقوم بما يلي:

- تحديد هدف أو هدفين صغيرين
  - تعلّم مهارة جديدة كل أسبوع
  - ممارسة التقنيات بين الجلسات
  - ملاحظة التحسنات الصغيرة عندما تبدأ أن تشعر بأن الأمور أصبحت أسهل.
  - بناء الثقة في كيفية العناية برفاهك النفسي.
- الأمر لا يتعلق بالقيام بكل شيء بشكل مثالي. الأمر يتعلق بأخذ الأمور خطوة بخطوة.

## من يمكن أن يساعده فحص الصحة النفسية التابع للميديكير؟

قد تكون المعلومات الواردة في هذه الصفحة والبرامج مفيدة إذا كنت:

- تشعر بالتوتر أو واقع تحت الضغط
- قلق أكثر من المعتاد
- تعاني من زيادة في اضطراب القلق المفرط أو تعكر المزاج
- تجد صعوبة في الحفاظ على الدافع
- تشعر بالخمول أو الإرهاق أو الاستنزاف العاطفي
- تواجه صعوبة في الحفاظ على الروتين
- الحاجة إلى الحصول على الدعم قبل أن تصبح الأمور أكثر صعوبة.

لا تحتاج إلى تشخيص لاستخدام البرامج الموجودة في فحص الصحة النفسية التابع للميديكير.

## ما لا يتضمنه برنامج فحص الصحة النفسية التابع للميديكير

من المهم أن نفهم ما لا تقدمه هذه الخدمة.

برنامج فحص الصحة النفسية التابع للميديكير ليس:

- خدمة للأزمات أو الطوارئ
- بديل لرعاية الصحة النفسية العاجلة أو المستمرة
- العلاج النفسي طويل الأمد
- العلاج الطبي للحالات الشديدة أو المعقدة
- تقييم تشخيصي رسمي.

إنها نقطة انطلاق تمنحك أدوات عملية للتعامل مع تقلبات الحياة.

## كيفية الوصول إلى البرامج

الخطوة الأولى هي الاتصال بخدمة الصحة النفسية من ميديكير Medicare Mental Health على الرقم **1800 595 212** لإجراء محادثة مجانية مع متخصص مدرب لتحديد ما إذا كانت هذه الخدمة مناسبة لك.

إذا كنت بحاجة إلى دعم مختلف أو إضافي، يمكن لبرنامج [الصحة النفسية من ميديكير Medicare Mental Health](#) أن يربطك بخدمات أخرى تناسب احتياجاتك، بما في ذلك الدعم المحلي وجهًا لوجه.

لا تحتاج إلى إحالة أو تشخيص للوصول إلى الخدمات، ويمكنك الاتصال متى كنت مستعدًا.

## عندما تحتاج إلى دعم إضافي

يمكن أن يكون برنامج فحص الصحة النفسية التابع للميديكير نقطة انطلاق مفيدة لكثير من الناس، لكن بعض الحالات تحتاج إلى دعم إضافي. إذا كانت الأعراض لديك تزداد سوءًا أو أصبحت حياتك اليومية أصعب في الإدارة، أو احتجت إلى دعم فوري، فنحن هنا لمساعدتك في استكشاف خيارات إضافية. يمكنك:

- التحدث مع طبيبك العام
- التحدث إلى شخص تثق به
- الاتصال على [الصحة النفسية من ميديكير Medicare Mental Health](#)
- زيارة [مركز صحة نفسية تابع لميديكير](#).

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

لست مضطرًا لحل هذه المشكلة بمفردك. يمكن لشخص ما أن يشرح لك الخيارات المتاحة.

## انضم إلى فريقنا

نحن بصدد بناء فريق من الأشخاص المتعاطفين والمهرة لتقديم دعم هادف في مجال الصحة النفسية في مرحلة التدخل المبكر للأشخاص في جميع أنحاء أستراليا.

إذا كنت ممارسًا للصحة النفسية، أو طبيبًا، أو قائد فريق، أو مشرفًا سريريًا وترغب في أن تكون جزءًا من فريق متعدد التخصصات يدعم الناس لبناء المرونة وتحقيق الأهداف، فنحن نود أن نسمع منك. يمكن لخبرتك أن تُحدث فرقًا حقيقيًا.

يمكنك الاطلاع على الوظائف الشاغرة الحالية لدينا [والتقدم إليها](#). تتطلع إلى معرفة المزيد عنك.

## ساعدنا على تحسين خدماتنا

إذا كنت ترغب في إخبارنا بما نقوم به بشكل جيد وأين يمكننا تحسين الخدمة، فيرجى [التواصل معنا](#). نرحب بملاحظاتك وندعوك لتكون جزءًا من هذه الرحلة.