

Mental Health Check In

دعم مجاني للصحة النفسية عبر الإنترنت لمواجهة تقلبات الحياة

تتوفر أيضًا موارد إضافية للأفراد الذين يبحثون عن المساعدة، وللعائلات، ومقدمي الرعاية، وغيرهم ممن يدعمون أشخاصًا في مجال الصحة النفسية.

ابدأ اليوم باكتساب مهارات عملية للحياة اليومية



للمزيد من المعلومات، أو لمعرفة ما إذا كانت هذه الخدمة مناسبة لك، اتصل بـ «برنامج مديكير للصحة النفسية» على الرقم 1800 595 212 (من الساعة 8:30 صباحًا إلى 5 مساءً خلال أيام الأسبوع، باستثناء العطلات الرسمية) أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني

[.mentalhealthcheckin.gov.au/other-languages](https://www.mentalhealthcheckin.gov.au/other-languages)

عند اتصالك، سيستمع إليك أحد الاختصاصيين المدربين، ويساعد في تقييم احتياجاتك، ويعمل معك لتحديد ما إذا كانت هذه الخدمة مناسبة لك.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة باللغة العربية، اتصل بنا عبر خدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS National) على الرقم 131 450.

إذا لم تكن هذه الخدمة مناسبة، سيتم وصلك بخدمة أخرى تناسبك أكثر، حتى لا تضطر إلى إعادة سرد قصتك.

عند الاتصال، يمكنك طلب مترجم شفهي. تتوفر خدمات الترجمة الشفهية بأكثر من 150 لغة لكي تتمكن من التحدث باللغة التي تشعر بأكثر راحة لاستخدامها.

خصوصيتك وسريّة معلوماتك

تتبع «خدمة مديكير للتشاور بشأن الصحة النفسية» إجراءات صارمة للحفاظ على سريّة معلوماتك، وهي تستوفي جميع «معايير السلامة والجودة الوطنية للصحة النفسية عبر الإنترنت».

يتم تخزين معلوماتك بشكل آمن داخل أستراليا، ولا يمكن الوصول إليها إلا من قبل الاختصاصيين الصحيين الذين يقدمون لك الدعم، ولا تتم مشاركتها إلا بموافقتك.

إذا كنت تشعر بالإحباط أو القلق أو التوتر أو الإرهاق النفسي، فإن «خدمة مديكير للتشاور بشأن الصحة النفسية» تقدم لك الدعم اللازم لتجاوز تحديات الحياة.

يمكنك الحصول على دعم مجاني وسري وعالي الجودة عبر الإنترنت دون الحاجة إلى إحالة أو تشخيص.

كيف تستطيع «خدمة مديكير للتشاور بشأن الصحة النفسية» المساعدة

إن «خدمة مديكير للتشاور بشأن الصحة النفسية» مخصصة للأشخاص الذين يواجهون تحديات نفسية خفيفة، مثل التوتر والقلق وتدني الحالة المزاجية.

تُساعدك هذه الخدمة التي تقدّم عبر الإنترنت على الشعور بتحسن من خلال بناء مهارات عملية وتزويدك بأدوات يمكنك استخدامها كل يوم. ويشمل ذلك طرقًا لإدارة الأمور التي تقلقك، أو تحسين النوم، أو تحسين حالتك المزاجية.

تتوفر «خدمة مديكير للتشاور بشأن الصحة النفسية» للأفراد الذين يبلغون من العمر 16 عامًا فأكثر ويعيشون في أستراليا. ولا يشترط أن تكون مواطنًا أستراليًا للحصول على الدعم.

اعتني بصحتك النفسية من خلال الدعم المجاني عبر الإنترنت وعن بُعد

تستطيع «خدمة مديكير للتشاور بشأن الصحة النفسية» مساعدتك بطرق تناسب احتياجاتك وأهدافك.

اختر نوع الدعم الذي يناسبك. يمكنك استخدام الأدوات عبر الإنترنت في وقتك الخاص، أو يمكن إرشادك بشأن استخدامها بواسطة ممارس مؤهل في مجال الصحة النفسية عبر خدمة المشورات الصحية عن بُعد.

