

اتخذ خطوة نحو تحسين صحتك النفسية

هل تشعر بالضغط النفسي أو القلق أو الإرهاق؟ تقدم خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير «Medicare Mental Health Check In» دعمًا رقميًا مجانيًا لإرشادك في التعامل مع تحديات الحياة، وذلك دون حاجة إلى إحالة طبية أو تشخيص.

تساعدك برامجنا الرقمية المجانية على تعزيز صحتك العامة في أي وقت ومن أي مكان، مع توفير الأدوات والإرشادات في متناول يديك. وتعتمد هذه البرامج على نهج آمن ومدعوم بالأدلة لمساعدتك على التعامل مع بؤار مشكلات الصحة النفسية أو أعراضها المبكرة.

يمكنك متابعة البرامج بمفردك أو بمساعدة أحد متخصصي الصحة النفسية المؤهلين لدينا. وكل ما عليك للبدء هو إجراء مكالمة هاتفية.

كيف تعمل خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير

الراوي: هل تشعر بالضغط النفسي أو الإرهاق، أو تعاني صعوبة في النوم، أو لا تستطيع تهدئة أفكارك؟ خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير هي خدمة مجانية تقدم الدعم عبر الإنترنت لإرشادك في التعامل مع تحديات الحياة.

إذا كنت تبلغ من العمر ١٦ عامًا أو أكثر، وتعيش حاليًا في أستراليا، وبدأت مؤخرًا تواجه تحديات تتعلق بالصحة النفسية، فقد تكون هذه الخدمة هي ما تحتاجه لدعم سلامتك النفسية العامة.

لا يشترط أن تكون قد فهمت ما يحدث معك قبل أن تبدأ. فخدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير موجودة لمساعدتك عندما تشعر أنك لست على ما يرام، حتى إن لم تكن متأكدًا من السبب. الخطوة الأولى هي الاتصال بخدمة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير «Medicare Mental Health» للتأكد أن هذه الخدمة تناسب احتياجاتك.

توفر خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير حاليًا ستة برامج؛ وبمجرد التحاقك بأحدها، ستجد أنشطة وأدوات عملية يمكنك تطبيقها يوميًا بما يتوافق مع نمط حياتك.

وفقًا لظروفك واحتياجاتك، يمكنك متابعة البرنامج بمفردك أو بمساعدة أحد متخصصي الصحة النفسية المؤهلين والمُدرّبين.

على مدار نحو ستة أسابيع، ستنجز الأنشطة المخصصة لكل مرحلة من مراحل البرنامج. وتعتمد هذه الأنشطة على نهج آمن ومدعوم بالأدلة لمساعدتك على اكتشاف أنماط التفكير غير المفيدة، والتعامل مع المشاعر القوية، واكتساب مهارات عملية لمواجهة تحديات الحياة اليومية.

قد تكون بعض الأسابيع أسهل من غيرها، وهذا أمر طبيعي. فالتغيير يحتاج إلى وقت.

ستصلك رسائل تذكير منتظمة لمتابعة حالتك النفسية خلال البرنامج، وسيكون الدعم متاحًا متى احتجت إليه. ومع مرور الوقت، ستبدأ في ملاحظة الأمور التي تساعدك أكثر وستشعر بثقة أكبر وقدرة أفضل على التعامل مع تحديات الحياة.

اتخذ الخطوة الأولى عندما تكون مستعدًا، وابدأ الاستفادة من خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير.

ما الذي تحتاج إلى المساعدة بشأنه؟

إذا بدأت تعاني مشكلات مثل الضغط النفسي أو المزاج المنخفض أو القلق المفرط أو صعوبة النوم، فنحن معك وسنساندك. استكشف ما نقدمه لك من معلومات وموارد مدعومة بالأدلة لتفهم ما الذي يحدث معك، ولتعرف مزيدًا عن برامجنا التي تساعدك على الشعور بقدر أكبر من الاستقرار والوعي والسيطرة.

اكتسب مهارات عملية للحياة اليومية

إذا كنت ترغب في الحصول على إرشادات مخصصة أكثر لدعم سلامتك العامة، فبرامجنا الرقمية المجانية متاحة لمساعدتك. استعن بالأدوات المتاحة عبر الإنترنت في الوقت الذي يناسبك، سواء بمفردك أو بمساعدة أحد المتخصصين، من خلال خدمة الرعاية الصحية عن بُعد عبر الهاتف أو مكالمات الفيديو.

يتضمن كل برنامج جلسات متابعة وأنشطة تساعدك على:

- اكتشاف أنماط التفكير غير المفيدة، وتغييرها إلى أنماط أكثر فائدة.
- إدارة المشاعر القوية باستخدام أساليب عملية ومثبتة الفاعلية.
- تعزيز الوعي الذاتي ومهارات التكيف مع تحديات الحياة اليومية.

هل هذه الخدمة مناسبة لي؟

صُممت خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير لمساعدة الأشخاص الذين:

- بدأوا يواجهون تحديات تتعلق بالصحة النفسية، مثل الشعور بالحزن أو القلق أو الضياع.
 - يبلغون من العمر ١٦ عامًا أو أكثر.
 - يعيشون حاليًا في أستراليا.
- تتمثل الخطوة الأولى للاستفادة من أحد البرامج في الاتصال بخدمة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير على الرقم [١٨٠٠ ٥٩٥ ٢١٢](tel:1800595212)، وتوضيح رغبتك في الاستفادة من خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير، والتحدث إلى متخصص مُدرَّب. سيساعدك المتخصص لمعرفة ما إذا كانت هذه الخدمة مناسبة لك. وإن لم تكن كذلك، فسيرشدك إلى خدمات دعم أخرى تناسب احتياجاتك.

كيفية الاستفادة من برامجنا

كل ما عليك للبدء هو إجراء مكالمة هاتفية

للاستفادة من خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير، يرجى الاتصال بخدمة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير، وتوضيح رغبتك في الاستفادة من خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير.

ستتحدث إلى أحد المتخصصين المُدرَّبين للتأكد أن الخدمة مناسبة لك، أو لتوصيلك بالخدمات ووسائل الدعم الأنسب لاحتياجاتك.

يمكنك أيضًا طلب أن يعاود أحد متخصصي خدمة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير الاتصال بك. الخدمة متاحة من الساعة ٨:٣٠ صباحًا إلى ٥:٠٠ عصرًا، من الاثنين إلى الجمعة (باستثناء العطلات الرسمية).

[اتصل على الرقم ١٨٠٠ ٥٩٥ ٢١٢](tel:1800595212)

[اطلب معاودة الاتصال بك](#)

ما الذي سيحدث عندما تتصل بالخدمة؟

الاتصال بخدمة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير مجاني لأي شخص يحتاج إلى الدعم والتوجيه. وسواء كنت تتصل من أجل نفسك أو من أجل شخص تهتم لأمره، فإن متخصصينا ذوي الخبرة موجودون ومستعدون لسماعك. تستغرق معظم المكالمات نحو ٣٠ دقيقة، وقد تطول قليلًا بحسب الحالة. وتراعي جميع المكالمات الخصوصية والسرية. تتبّع المكالمات الخطوات المبينة أدناه:

١. اتصل بخدمة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير، وتحدث مع متخصص مُدرَّب

عند اتصالك بالرقم [١٨٠٠ ٥٩٥ ٢١٢](tel:1800595212)، سيجيب أحد متخصصي خدمة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير على مكالمتك في أسرع وقت ممكن. وضح للمتخصص أنك ترغب في الاستفادة من خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير.

٢. شارك في محادثة داعمة

سيطرح المتخصص عليك بعض الأسئلة ليفهم ما تمر به ويساعدك في معرفة الخيارات المتاحة أمامك. يضم فريق الصحة النفسية التابع لنظام مديكير متخصصين مُدربين وعاملين من ذوي الخبرات الحياتية المشابهة، والذين سيستمعون إليك باحترام ومن دون إصدار أحكام. إذا شعرت بالارتباك، فهذا أمر طبيعي تمامًا؛ ويمكنك المتابعة بالوتيرة التي تناسبك. ولست مضطرًا إلى معرفة الكلمات «الصحيحة»؛ حيث سيتولى المتخصص الذي نتحدث معه توجيه سير المحادثة.

٣. إذا تبين أن أحد البرامج مناسبًا لك، فسنساعدك على إتمام التسجيل فيه.

إذا كانت خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير مناسبة لاحتياجاتك واخترت التسجيل في برنامجنا، فسنرسل إليك رسالة تأكيد عبر البريد الإلكتروني بعد وقت قصير من المكالمات حتى تتمكن من إنشاء حسابك.

٤. ابدأ البرنامج

صُممت البرامج المتاحة عبر الإنترنت بحيث يستغرق إكمال كلٍّ منها نحو ستة أسابيع.

يمكنك اختيار الطريقة التي تناسبك للمشاركة في البرنامج:

- بمساعدة متخصص من خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير (مسار المتابعة مع متخصص)، أو
- بشكل مستقل (مسار متابعة البرنامج بمفردك)، مع إمكانية التحويل بين المسارين إذا احتجت مزيدًا من الدعم.

يُقدّم هذا الدعم من خلال خدمة الرعاية الصحية عن بُعد، سواءً عبر الهاتف أو مكالمات الفيديو.

هل تحتاج إلى مساعدة أثناء المكالمات الهاتفية؟

إذا كنت تعاني من ضعف السمع أو صعوبات في النطق، فتوجد عدة وسائل دعم يمكنك الاستفادة منها:

- خدمة الهاتف النصي (TTY): [1800 050 777](tel:1800050777)
- خدمة المحادثة والاستماع للصم والبكم (Speak and Listen): [1800 050 727](tel:1800050727)

- زر الموقع الإلكتروني للخدمة الوطنية للتواصل للصم والبكم [National Relay Service](#) وزودهم برقم هاتف خدمة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير. ١٨٠٠ ٥٩٥ ٢١٢.

لماذا نبدأ بمكالمة هاتفية؟

قد تشعر بأن الاتصال بشخص لا تعرفه أمر صعب، لا سيما إذا لم تعتد التحدث عما تشعر به. ومع ذلك، فهذه الخطوة ضرورية لمساعدتك في الحصول على الدعم المناسب دون إهدار وقتك.

تساعد هذه المكالمة متخصص خدمة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير على:

- تحديد الخدمة قد تكون مناسبة لك.
- تعزيز أمنك وسلامتك العامة، لا سيما إذا كانت الصعوبات التي تواجهها قد تفاقمت مع الوقت.
- توجيهك إلى أفضل خيارات الدعم المناسبة لحالتك.
- اقتراح خيارات أخرى إذا لم تكن خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير هي الأنسب لك.

تذكر أنك صاحب القرار دائمًا.

فخلال المكالمة، يمكنك مشاركة ما تشاء من معلومات، وطرح أي أسئلة، والتوقف للاستراحة عند الحاجة. ويمكنك أيضًا إنهاء المكالمة في أي وقت.

هل هذه الخدمة مناسبة لي؟

إذا كنت تشعر بالقلق أو الحزن أو الإرهاق أو كنت لست متأكدًا من أين تبدأ، فنحن معك وسنساندك.

صُممت خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير لمساعدة الأشخاص الذين:

- بدأوا يواجهون تحديات تتعلق بالصحة النفسية.
- يبلغون من العمر ١٦ عامًا أو أكثر.
- يعيشون حاليًا في أستراليا.

يمكنك أيضًا الحصول على المساعدة إذا كنت تحتاج إلى دعم إضافي لتيسير إمكانية استفادتك من الخدمة، مثل خدمات الترجمة الشفوية أو الأدوات المساعدة، أو إذا كنت تعاني من إعاقة.

[اعرف المزيد](#)

لست مستعدًا للتحدث في الوقت الحالي؟

لا بأس في ذلك، يمكنك استكشاف الموقع الإلكتروني بالسرعة التي تناسبك.

اختر موضوعًا للاطلاع على الموارد والأدوات التي يمكنك الاستفادة منها على الفور.

التعامل مع القلق.

تحسين المزاج.

تحسين النوم.

تغيير أنماط التفكير غير المفيدة.

مواجهة المخاوف

حل المشكلات بفعالية أكبر.

هل أنت مستعد لاتخاذ الخطوة التالية؟

يرجى الاتصال بخدمة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير وتوضيح رغبتك في الاستفادة من خدمة متابعة

الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير، والتعرف على نوع الدعم المناسب لك.

[اتصل على الرقم ١٨٠٠ ٥٩٥ ٢١٢](tel:1800595212)

متى تكون خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير مناسبة لك؟

إذا كنت تفكر في الاستعانة بخدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير، فمن الأفضل البدء بالتفكير في وضعك الحالي وتحديد نوع الدعم النفسي الذي تبحث عنه.

كيف تعمل خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير

توفر خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير دعمًا مبكرًا للأشخاص الذين بدأوا يواجهون تحديات تتعلق بالصحة النفسية؛ مثل الضغط النفسي المستمر، أو المزاج المنخفض، أو القلق، أو صعوبة التكيف مع ضغوط الحياة اليومية.

تقدم الخدمة برامج مجانية عبر الإنترنت لمساعدتك في التعامل مع التحديات البسيطة المتعلقة بالصحة النفسية. وتعتمد هذه البرامج على نهج آمن ومدعوم بالأدلة يُسمى «العلاج السلوكي المعرفي منخفض الكثافة» (LiCBT)، وهو نهج مثبت الفعالية في المساعدة على التعامل مع الأعراض واستعادة الشعور بالسيطرة.

وعلى خلاف العلاج النفسي أو العلاج السلوكي المعرفي المكثف، تعتمد هذه الخدمة على موارد وأدوات مدعومة بالأدلة. كما يمكن للمتخصصين توجيهك للاستفادة من هذه الموارد إذا أردت مزيدًا من الدعم. توفر الخدمة حاليًا ستة برامج يمكنك إما متابعتها بشكل مستقل (مسار المتابعة بمفردك) أو بمساعدة متخصص صحة نفسية مؤهل (مسار المتابعة مع متخصص). يركز كل برنامج على طرق عملية للتعامل مع التحديات الشائعة، ويستغرق إكماله نحو ستة أسابيع.

تساعد هذه البرامج على تنمية مهارات التكيف وتعزيز الوعي بالذات. ويتحقق التحسن من خلال تجربة أنشطة وأساليب مختلفة بين الجلسات.

من يمكنه الاستفادة من خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير؟

تتوفر خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم ١٦ عامًا فأكثر ويعيشون في أستراليا.

تعد هذه الخدمة خيارًا مناسبًا إذا كنت ترغب في تطوير مهارات عملية، أو إيجاد أساليب تساعدك على إدارة صحتك النفسية، أو اتخاذ خطوة أولى نحو تحسين صحتك النفسية وسلامتك العامة.

تحقق الخدمة أفضل النتائج عندما تكون مستعدًا لعمل تغييرات عملية صغيرة. وهي تركز على التدخل المبكر والوقاية، لمساعدتك على تعزيز صحتك النفسية قبل أن تتفاقم المشكلات.

لا تحتاج إلى إحالة أو تشخيص من الطبيب للاستفادة من هذه البرامج.

خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير غير مخصصة للأشخاص الذين يمرون بأزمات نفسية، أو يحتاجون إلى رعاية مستمرة للصحة النفسية أو إلى تقييم تشخيصي رسمي، أو إلى علاج طبي لحالات شديدة أو معقدة.

هل تحتاج إلى مساعدة الآن؟

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة فورية، فيمكنك الاستعانة بالخدمات المتاحة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. وإذا كنت تشعر بعدم الأمان أو الإرهاق في هذه اللحظة، فاعلم أننا معك وسنساندك، وأن سلامتك تأتي في المقام الأول.

أحتاج إلى المساعدة الآن

كيف تندرج هذه الخدمة ضمن منظومة الصحة النفسية الأوسع؟

تُعد خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير جزءًا من مجموعة مجانية من خدمات الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير الممولة من الحكومة الأسترالية، والتي تقدم خدمات الإحالة والدعم للأشخاص الساعين للحصول على المساعدة بما يتناسب مع احتياجاتهم المتنوعة.

وهي مُصمَّمة لدعم من يواجهون تحديات بسيطة أو مبكرة تتعلق بالصحة النفسية، بما يمكنهم من التدخل المبكر قبل أن تتفاقم مشكلاتهم.

قد تكون هذه الخدمة كافية بمفردها لتلبية احتياجات بعض الأشخاص، بينما تكون نقطة انطلاق بالنسبة لآخرين، إذ تساعد على تنمية مهاراتهم وفهم احتياجاتهم قبل الانتقال إلى خدمات أكثر تخصصًا وعمقًا. تؤدي خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير دورًا مهمًا ضمن منظومة الصحة النفسية من خلال تقديم الدعم المبكر والميسر؛ فهي توفر الدعم للأشخاص في مراحل مبكرة، وتقلل عوائق وصولهم إلى الرعاية، وتمكنهم من اتخاذ الخطوة التالية في رحلتهم نحو صحة نفسية أفضل على أسس مدروسة.

أسئلة شائعة

هل الخدمة مجانية حقًا؟

نعم. خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير مجانية تمامًا، وهي ممولة بالكامل من قبل الحكومة الأسترالية، وتُقدَّم بالشراكة مع St Vincent's Health Australia.

هل يمكنني الحصول على جلسات بالحضور المباشر؟

خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير خدمة رقمية، ومن ثَمَّ لا يمكنك عقد جلسات مع المتخصص المتابع لحالتك إلا عبر خدمة الرعاية الصحية عن بُعد. وإذا كنت تفضل الدعم المباشر وجهًا لوجه، فستحتاج إلى البحث عن خدمات أخرى للصحة النفسية.

ماذا لو لم أكن متأكدًا ما إذا كنت بحاجة إلى دعم؟

لا داعي لأن تنتظر تفاقم الأمور قبل أن تطلب الدعم؛ فخدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير مُصمَّمة لمساعدة الأشخاص الذين قد يواجهون تحديات يومية تتعلق بالصحة النفسية؛ مثل الضغط النفسي، أو القلق، أو المزاج المنخفض، أو الإرهاق.

إن لم تكن متأكدًا مما إذا كانت الخدمة مناسبة لك، فاتصل بخدمة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير على الرقم ١٨٠٠ ٥٩٥ ٢١٢ وتحدث مع متخصص مُدرَّب، والذي سيناقش معك ما تشعر به ويساعدك لتحديد خيارات الدعم المناسبة لك.

هل يمكنني الحصول على علاج النفسي مستمر من خلال خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير؟

لا تُعدُّ خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير بديلاً عن العلاج النفسي التقليدي. وإذا كنت تعتقد أنك تحتاج إلى جلسات إرشاد أو علاج نفسي مستمرة، فتوجد خيارات أخرى يمكنك استكشافها.

هل أنت مستعد لاتخاذ الخطوة التالية؟

لدينا معلومات وموارد مفيدة يمكنك استكشافها قبل أن تقرر الاستفادة من أحد برامجنا، وكذلك لمعرفة كيفية الالتحاق بها إن اخترت ذلك.

التعامل مع القلق؛ تحسين المزاج؛ تحسين النوم؛ تغيير الأفكار غير المفيدة؛ مواجهة المخاوف؛ حل المشكلات بفعالية أكبر

ما الذي يمكنك توقعه عند استخدام برامجنا؟

الحصول على دعم عندما تشعر بأنك لست على ما يرام.

هل تشعر بالضغط النفسي أو الإرهاق، أو تعاني صعوبة في النوم، أو لا تستطيع تهدئة أفكارك؟

خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير هي خدمة مجانية تقدم الدعم عبر الإنترنت لإرشادك في التعامل مع تحديات الحياة.

إذا كنت تبلغ من العمر ١٦ عامًا أو أكثر، وتعيش حاليًا في أستراليا، وبدأت مؤخرًا تواجه تحديات تتعلق بالصحة النفسية، فقد تكون هذه الخدمة هي ما تحتاجه لدعم سلامتك النفسية العامة.

لا يشترط أن تكون قد فهمت ما يحدث معك قبل أن تبدأ. فخدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير موجودة لمساعدتك عندما تشعر أنك لست على ما يرام، حتى إن لم تكن متأكدًا من السبب.

الخطوة الأولى هي الاتصال بخدمة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير «Medicare Mental Health» للتأكد أن هذه الخدمة تناسب احتياجاتك.

توفر خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير حاليًا ستة برامج؛ وبمجرد التحاقك بأحدها، ستجد أنشطة وأدوات عملية يمكنك تطبيقها يوميًا بما يتوافق مع نمط حياتك.

وفقًا لظروفك واحتياجاتك، يمكنك متابعة البرنامج بمفردك أو بمساعدة أحد متخصصي الصحة النفسية المؤهلين والمُدرّبين.

على مدار نحو ستة أسابيع، ستنجز الأنشطة المخصصة لكل مرحلة من مراحل البرنامج. وتعتمد هذه الأنشطة على نهج آمن ومدعوم بالأدلة لمساعدتك على اكتشاف أنماط التفكير غير المفيدة، والتعامل مع المشاعر القوية، واكتساب مهارات عملية لمواجهة تحديات الحياة اليومية.

قد تكون بعض الأسابيع أسهل من غيرها، وهذا أمر طبيعي. فالتغيير يحتاج إلى وقت.

ستصلك رسائل تذكير منتظمة لمتابعة حالتك النفسية خلال البرنامج، وسيكون الدعم متاحًا متى احتجت إليه. ومع مرور الوقت، ستبدأ في ملاحظة الأمور التي تساعدك أكثر وستشعر بثقة أكبر وقدرة أفضل على التعامل مع تحديات الحياة.

اتخذ الخطوة الأولى عندما تكون مستعدًا، وابدأ الاستفادة من خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير.

تعلّم بالممارسة – خطوة بخطوة

- نفذ أنشطة عملية قصيرة يمكنك تطبيقها في حياتك اليومية.
- تقدّم عبر مراحل بسيطة ومنظمة، وطور مهاراتك تدريجيًا.
- أعد تنفيذ الأنشطة كلما احتجت إلى ذلك.

اختر بين مسارين: مسار متابعة البرنامج مع متخصص أو مسار

متابعة البرنامج بمفردك.

مسار متابعة البرنامج مع متخصص

- تابع البرنامج مع أحد متخصصي الصحة النفسية المؤهلين من خلال جلسات الرعاية الصحية عن بُعد (عبر الهاتف أو الفيديو).
- التزم بجدول منظم يتضمن جلسات دورية.
- استفد من الدعم المستمر والمتابعة الدورية.

- احظْ بفرصة لمناقشة ما تمر به مع متخصص.
- مثالي إذا كنت ترغب في الحصول على دعم إضافي.
- مُصمّم بحيث يستغرق إكماله نحو ستة أسابيع.

مسار المتابعة بمفردك

- تابع البرنامج بصورة مستقلة.
- تقدّم بالوتيرة التي تناسبك، وفي الوقت الذي يناسبك.
- لا تحتاج إلى تحديد موعد مع المتخصص.
- مسار يتسم بالمرونة.
- يتيح لك التواصل مع أحد المتخصصين في أي وقت خلال البرنامج إذا كنت ترغب في الحصول على الدعم.
- مثالي إذا كنت تفضل العمل منفردًا أو ترغب في البدء فورًا.
- صُمّم بحيث يستغرق إكماله ستة أسابيع.

تابع نشاطك من خلال منصة واحدة

اطلع على أنشطتك الحالية والقادمة، واستأنف من حيث توقفت في أي وقت، مع الحفاظ على تنظيمك دون الحاجة إلى تذكر كل شيء.

احصل على الدعم الذي تحتاجه

- احجز المواعيد ونظّمها عبر منصة واحدة.
- تواصل مع متخصص (إذا رغبت في ذلك).
- اطلب دعمًا إضافيًا عند الحاجة.

احصل على إرشادات مفيدة من «كام» (Cam) طوال البرنامج.

«كام» هو مرشدك داخل البرنامج، حيث يقدم لك رسائل تشجيعية وتذكيرات مفيدة في الوقت المناسب، سواءً لمساعدتك على مواصلة التحسُّن أو لتذكيرك بالأنشطة والمواعيد، ليكون بجانبك خلال جميع المراحل.

تابع مدى تحسُّنك

- أجرِ متابعات منتظمة لتقييم مدى تحسُّنك.
- اعرف الجوانب التي تتحسَّن لديك مع مرور الوقت.
- حدد الجوانب التي تحتاج إلى التركيز عليها لاحقًا.

اتخذ الخطوة الأولى

قد يبدو البدء خطوةً كبيرة، لكنه ليس كذلك بالضرورة. تتمثل الخطوة الأولى في الاتصال بخدمة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير على الرقم [١٨٠٠ ٥٩٥ ٢١٢](tel:1800595212)، وتوضيح رغبتك في الاستفادة من خدمة متابعة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير، والتحدث إلى متخصص مُدَرَّب لمعرفة الخيارات المتاحة لك. هذه المكالمة مجانية.