

أحتاج إلى المساعدة الآن

إذا كنت في خطر طارئ، أنت أو أي شخص آخر، فاتصل فورًا على الرقم ٠٠
إذا كانت تراودك أفكار انتحارية، أو كنت تُعاني ضيقًا نفسيًا شديدًا، فلا تواجه الأمر بمفردك. وإذا تفاقمت
الأعراض فجأة لديك أو صرت تشعر بعدم الأمان، فاطلب المساعدة فورًا.

[اتصل على الرقم ٠٠٠](#)

خدمات دعم الأزمات

خدمة Lifeline

خدمة Lifeline خدمة سرية تقدم الدعم لأي شخص في أستراليا، يعاني من وطأة الضغوط أو يواجه صعوبة
في مواجهة الأزمات أو تراوده أفكار انتحارية.

[اتصل على الرقم ١٣ ١١ ١٤](#)

خدمة معاودة الاتصال في الأمور المتعلقة بالانتحار

خدمة استشارية هاتفية مجانية متاحة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، للأشخاص المعرضين لخطر
الانتحار أو المتأثرين به، ويقدمها مستشارون مدربون من Lifeline.

[اتصل على الرقم ١٣٠٠ ٦٥٩ ٤٦٧](#)

الخط المخصص لمساعدة الأطفال:

الخط المخصص لمساعدة الأطفال هو خدمة الدعم المجانية الوحيدة في أستراليا المخصصة للأطفال
والشباب من ٥ أعوام إلى ٢٥ عامًا، والمتاحة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. اتصل على الرقم [٥٥ ١٨٠٠](#)

[١٨٠٠](#) أو [انتقل إلى خدمة الدردشة عبر الإنترنت](#)

[اتصل على الرقم ١٨٠٠ ٥٥ ١٨٠٠](#)

YARN13

YARN13 هو خط دعم مخصص لأفراد مجتمعات السكان الأصليين الذين يمرون بظروف صعبة ويرغبون

في التحدث مع شخص ما. [اتصل على الرقم ١٣ ٩٢ ٧٦](tel:139276)

[اتصل على الرقم ١٣ ٩٢ ٧٦](tel:139276)

Respect 1800

يقدم الدعم إذا كنت تتعرض -أنت أو أحد معارفك- لاعتداء جنسي أو لعنف منزلي أو أسري. اتصل على

الرقم [١٨٠٠ ٧٣٧ ٧٣٢](tel:1800737732)

[اتصل على الرقم ١٨٠٠ ٧٣٧ ٧٣٢](tel:1800737732)

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة ولكن الأمر ليس طارئاً

قد يكون طلب المساعدة أمرًا ثقیلاً على النفس. فإذا كنت بحاجة إلى الدعم ولكنك لا تعرف الجهة المناسبة، فيمكن لخدمة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير «Medicare Mental Health» إرشادك إلى الدعم الملائم. إذ توفر هذه الخدمات دعمًا مجانيًا وسريًا للصحة النفسية والسلامة العامة لجميع المقيمين في أستراليا.

يمكن لأي شخص الاستفادة من هذه الخدمات، حتى من لم يسبق لهم طلب المساعدة في مجال الصحة النفسية، وذلك دون حاجة إلى إحالة طبية أو حجز موعد.

توجد عدة طرق للاستفادة من خدمة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير بما يتناسب مع احتياجاتك وتفضيلاتك.

اتصل بخدمة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير

اتصل مجاناً على الرقم [١٨٠٠ ٥٩٥ ٢١٢](tel:1800595212) أو اطلب أن يعاود أحد متخصصي خدمة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير الاتصال بك للحصول على المشورة أو التوجيه إلى خدمات الدعم المناسبة لاحتياجاتك (من الاثنين إلى الجمعة، من ٨:٣٠ صباحاً إلى ٥:٠٠ مساءً، باستثناء العطلات الرسمية).

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

توجّه إلى أحد مراكز خدمة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير
توفّر مراكز خدمة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير بيئةً ترحيبيةً تتيح للجميع الحصول على معلومات
وخدمات ودعم مجاني وسري في مجال الصحة النفسية.

[اطلع على مواقع المراكز.](#)

توجّه إلى أحد مراكز الصحة النفسية للأطفال التابعة لنظام مديكير
توفّر مراكز الصحة النفسية للأطفال التابعة لنظام مديكير بيئةً آمنة ومُرحّبة تتيح للأطفال، من عمر الولادة
إلى ١٢ عامًا، وأسرهم ومقدمي الرعاية لهم وأقاربهم الحصولَ فيه على خدمات ودعم مجانيين للصحة
النفسية والسلامة العامة.

[اطلع على مواقع المراكز.](#)

استكشف الموقع الإلكتروني لخدمة الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير

زر الموقع الإلكتروني للحصول على معلومات وموارد وخدمات تساعدك في دعم صحتك النفسية أو صحة
شخص تهتم لأمره.

[زُر الموقع الإلكتروني.](#)

إذا لم تكن مستعدًا للتحدث في الوقت الحالي

إذا كنت لا تعرف من أين تبدأ ولا ترغب في التحدث إلى أحد في الوقت الحالي، فيمكنك تجربة اختبار خدمة
الصحة النفسية التابعة لنظام مديكير للتعرف إلى خيارات الدعم الملائمة لك.

[ابدأ الاختبار](#)

زُر الطبيب العام في منطقتك

يمكن للطبيب العام مساعدتك في التعامل مع مشكلات صحتك الجسدية والنفسية، وتحديد ما إذا كنت
مؤهلاً للحصول على خطة علاج للصحة النفسية. وإذا لم يكن لديك طبيب عام تراجع به بانتظام، أو كنت ترغب
في العثور على طبيب جديد، فيمكنك البحث عن طبيب من خلال healthdirect.

[ابحث عن طبيب عام في منطقتك.](#)

تذكر أنك لست مضطراً للتعامل مع هذا الأمر بمفردك

مهما كانت الظروف التي تمر بها، فالمساعدة متاحة دائماً. وسواءً كنت في أزمة أو كنت تحتاج فقط إلى شخص تتحدث إليه، فخدمات الدعم متاحة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع في جميع أنحاء أستراليا.