



mental health &  
wellbeing local

Free support in your community

# الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه

## Mental Health and Wellbeing Local

الأسئلة الشائعة

العربية | Arabic

OFFICIAL

تم إعداد ورقة الحقائق هذه لمساعدتك على فهم المزيد حول الخدمات التي تقدمها الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه Mental Health and Wellbeing Local.

### ما هي الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه؟

الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه هي نوع جديد من خدمات الصحة النفسية يتم تقديمها فيما يصل إلى ٦٠ موقعًا في جميع أنحاء ولاية فيكتوريا بحلول نهاية عام ٢٠٢٦. ستقدم الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه العلاج والرعاية والدعم للأشخاص البالغين من العمر ٢٦ عاماً فما فوق.

وهي مجانية وطوعية ويسهل الوصول إليها دون الحاجة إلى إحالة. الأهم من ذلك، سيتم تقديم هذه الخدمات الجديدة على أساس "كيف يمكننا المساعدة؟" ونهج "جميع الأبواب مفتوحة"، والذي يركز على منحك الاختيار والتحكم في الطريقة التي تريد تلقي الدعم بها. سوف يسهلون عليك الحصول على الدعم الذي تحتاجه، بالقرب من المنزل والعائلات ومقدمي الرعاية وشبكات الدعم.

### ما أنواع الخدمات التي سيتم تقديمها في Mental Health and Wellbeing Locals؟

ستقدم الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه ما يلي:

- العلاج والمداواة
- دعم الرفاه المرتكز على الشخص
- التعليم ودعم الأقران والمساعدة الذاتية
- تخطيط الرعاية التي يقودها المستهلك والتنسيق مع مقدمي الخدمات الآخرين.

سيستغرق كل فرع وقتًا ليكون قادرًا على تقديم مجموعة كاملة من خدمات العلاج والدعم، ولكن بمجرد تشغيله بالكامل، سيشمل هذه الخدمات وجهًا لوجه، والرعاية الصحية عن بُعد، وخدمات التوعية المتنقلة التي يتم توفيرها بشكل فردي أو في مجموعات.

## ماذا لو كنت أعاني من مشاكل تتعلق بكل من الصحة النفسية وتعاطي الكحول/المخدرات؟

يتوفر الدعم لأي شخص يعاني من مخاوف تتعلق بالصحة النفسية وتعاطي الكحول/المخدرات في نفس الوقت.

ستعمل معك الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه، وإذا كنت مرتاحًا لذلك، ستعمل أيضاً مع أسرتك ومقدمي الرعاية والداعمين لك على تصميم خطة رعاية تلبي أهدافك وتفضيلاتك.

سيكون موظفو دعم الأقران الذين يستخدمون تجربتهم الشخصية المعاشة لدعم الأشخاص الآخرين الذين يواجهون تحديات مماثلة متاحين أيضاً لإرشادك ودعمك.

## من يمكنه استخدام الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه؟

تم تصميم الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٢٦ عامًا والذين يعانون من مشاكل تتعلق بالصحة النفسية أو الرفاه.

إذا كنت أحد أفراد الأسرة أو مقدم الرعاية أو صديقًا أو داعمًا لشخص يعاني من مشكلات تتعلق بالصحة النفسية، فيمكنك أيضاً الحصول على الدعم لمساعدتك في دور الرعاية الخاص بك، أو لتلبية احتياجاتك الخاصة بالصحة النفسية.

للحصول على معلومات حول دعم الشباب، يُرجى الاطلاع على السؤال أدناه "ما هو الدعم المتاح للأشخاص الذين تقل أعمارهم عن ٢٦ عامًا؟".

## هل الخدمات آمنة ثقافيًا وتتجاوب معك؟

تحترم الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه الاحتياجات الثقافية والتنوع وتتجاوب معها.

سيحصل جميع الزوار على وصول عادل وخدمات آمنة ثقافيًا ومتجاوبة وخالية من الوصمة والتمييز، بما في ذلك السكان الأصليون وسكان جزر مضيق توريس، ومجتمعات LGBTQ+، وأفراد المجتمعات المتنوعة ثقافيًا ولغويًا، والأشخاص من خلفيات اللاجئين، والأشخاص الذين يلتمسون اللجوء، والأشخاص ذوي الإعاقة والأشخاص الذين يعانون من تنوع عصبي.

## هل الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه مجانية؟

نعم، الخدمات مجانية للجميع، حتى لو لم يكن لديك بطاقة Medicare.

## هل أحتاج إلى إحالة من مهني صحي للحصول على الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه؟

لا، لست بحاجة إلى إحالة من طبيب العام، أو أي مهني صحي آخر، أو خطة علاج للصحة النفسية للحصول على الدعم من الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه.

## كيف تختلف الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه عن خدمات الصحة النفسية الأخرى؟

ستقدم الخدمات المحلية للصحة النفسية الرعاية للأشخاص الذين يحتاجون إلى دعم أكثر مما يمكن أن يقدمه الطبيب العام (GP) أو الطبيب النفسي الخاص، لكنهم لا يحتاجون إلى خدمات شديدة الحدة مثل خدمات الدعم في المستشفى.

لن تحل هذه الخدمات الجديدة محل الخدمات الموجودة في منطقتك. سيعملون عن كثب مع الطبيب العام وأخصائيي الصحة النفسية الخاص ومقدمي العلاج من الكحول والمخدرات الأخرى وغيرها من الخدمات الصحية والاجتماعية المجتمعية، لضمان تلبية جميع احتياجات الدعم الخاصة بك.

## كيف أتصل بالخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه؟

يمكنك الاتصال بالخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه بعدة طرق مختلفة حسب تفضيلاتك.

- الهاتف: ١٣٠٠ ٣٧٢ ٣٣٠
- الموقع الإلكتروني: [الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه](https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal>

## هل يمكنني الحصول على الدعم إذا كنت أتحدث لغة أخرى غير الإنجليزية؟

نعم. إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة بلغتك، فيمكنك الاتصال بـ TIS National على الرقم ١٣ ١٤ ٥٠ واطلب مترجمًا، ثم اطلب الاتصال بأقرب فرع للخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه.

## ماذا سيحدث في زيارتي الأولى؟

ستتحدث إلى أحد العاملين في مجال الصحة النفسية (قد يكون ذلك شخصيًا أو عبر الإنترنت أو عبر الهاتف). سيركز هذا العامل على الاستماع إلى مخاوفك وفهمها حتى يتمكنوا من العمل معك، وإذا كنت مرتاحًا لذلك، مع عائلتك ومقدمي الرعاية والداعمين لك، لتصميم خطة رعاية تلبى أهدافك وتفضيلاتك. قد تتضمن خطتك مزيجًا من الدعم والعلاجات بناءً على احتياجاتك. قد يتم تقديم بعض هذا الدعم في زيارتك الأولى، والبعض الآخر في زيارات لاحقة. من الممكن أيضًا أن يتم تلبية احتياجاتك بشكل أفضل من خلال نوع مختلف من مقدمي الخدمات الصحية أو الخدمات. إذا كان هذا هو الحال، فسوف تساعدك الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه في الحصول على هذه الخدمات. سيكون العاملون الأقران متاحين أيضًا لإرشادك ودعمك بالإضافة إلى عائلتك ومقدمي الرعاية والداعمين لك.

## هل الدعم متاح لمقدمي الرعاية وأسر وأصدقاء الأشخاص الذين يعانون من مرض نفسي؟

نعم. إذا كنت أحد أفراد العائلة أو مقدم الرعاية أو صديقًا أو داعمًا لشخص يعاني من مخاوف تتعلق بالصحة النفسية، فإن المساعدة والدعم متاحان لك من الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه. سواء كنت ترغب في تلقي المساعدة لنفسك في إطار دور الرعاية الذي تقوم، أو لاحتياجات الصحة النفسية الخاصة بك - فستتمكن من الحصول على الرعاية والدعم والمشورة التي تحتاجها، عندما تحتاج إليها.

## ما هو الدعم المتاح لمن تقل أعمارهم عن ٢٦ عامًا؟

إذا كنت أنت أو أي شخص تدعمه يبلغ من العمر ما بين ١٢ و٢٥ عامًا، فيرجى زيارة مركز headspace المحلي أو الاتصال به للحصول على دعم الصحة النفسية والرفاه.

للعثور على أقرب مركز headspace لك، يرجى زيارة [headspace](https://headspace.org.au/) <https://headspace.org.au/> الدردشة عبر الإنترنت والدعم عبر الهاتف متاحان أيضًا من خلال headspace.

إذا كنت شابًا، فقد تقدم لك الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه الدعم في بعض المواقف، مثل:

- تتصل بالخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه بحثًا عن المساعدة
- كنت تواجه صعوبة في الحصول على الدعم من خلال headspace أو المستشفى وتحتاج إلى مساعدة فورية
- كنت أحد أفراد العائلة أو مقدم الرعاية أو صديقًا أو داعمًا لشخص يتلقى دعمًا من الخدمات المحلية للصحة النفسية.

## ماذا لو كنت أنا أو أي شخص أعرفه بحاجة إلى مساعدة طارئة؟

لا تعد الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه استجابة طارئة للأشخاص الذين يعانون من مخاطر عالية جدًا من إلحاق الأذى الفوري بالنفس أو بالآخرين.

في حالة الطوارئ التي تهدد الحياة أو حيث يوجد خطر مباشر بإلحاق ضرر جسيم بأي شخص، اتصل بـ Triple Zero (٠٠٠). إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كانت حالة طوارئ، فاتصل بـ Triple Zero.

لا تعمل الخدمات المحلية على مدار ٢٤ ساعة. للحصول على دعم للأزمات على مدار ٢٤ ساعة، يرجى الاتصال بـ Lifeline على ١٤ ١١ ١٣.

## أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات؟

للحصول على أحدث المعلومات حول تأسيس الخدمات المحلية للصحة النفسية والرفاه، يرجى زيارة صفحة [الرفاه](https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing->services) [services](https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing->services) على الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة في ولاية فيكتوريا.

إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن الإصلاح الجاري في مجال الصحة النفسية والرفاه في جميع أنحاء ولاية فيكتوريا، يرجى زيارة وزارة الصحة [صيفجة](http://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform) [الويب الخاصة بالإصلاح](http://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform) في مجال الصحة النفسية والرفاه <http://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform>.

لتلقي هذا المنشور بتنسيق يسهل الاطلاع عليه، اتصل هاتفياً على الرقم ١٣ ٣٦ ٧٧ Service إذا لزم الأمر، أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى [localservices@health.vic.gov.au](mailto:localservices@health.vic.gov.au) باستخدام National Relay (٠٣) ٩٠٩٦ ٧١٨٣

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health, October 2022.

ISBN 978-1-76131-002-7 (pdf/online/MS word)