

في حالة الطوارئ، اتصل دائماً
بالرقم ثلاثة أصفار 000

أين أتوجه للحصول على دعم الصحة النفسية؟

يمكنك الحفاظ على صحتك النفسية وتحسينها من خلال التحدث إلى المختصين الصحيين، ويمكنك فعل نفس الشيء للحفاظ على صحتك البدنية. يسلط هذا المورد الضوء على بعض المسارات الرئيسية التي يمكنك اتباعها للتحدث إلى أخصائي الصحة النفسية.

كيف يمكنني التحدث إلى أخصائي الصحة النفسية؟



الخيار 2

احجز موعداً مع أخصائي الصحة النفسية

الخيار 1

احجز موعداً مع طبيبك العام (GP)

← أو →

ينقسم المتخصصون في مجال رعاية الصحة النفسية إلى عدة فئات، والتي تتضمن:

- الأطباء النفسيون
- المرشدون والمعالجون النفسيون³
- موظفو الدعم social workers المعتمدون في مجال الصحة النفسية
- ممرضات الصحة النفسية
- الأطباء النفسيون⁴
- أخصائيو العلاج المهني للصحة النفسية

- تختلف تكاليف الخدمة (قد يوفر برنامج Medicare خيارات للخصم في حال توافر "خطة رعاية الصحة النفسية" وخطاب الإحالة)
- يمكنك الحجز مباشرة مع بعض أخصائيي الصحة النفسية في القطاع الخاص بدون "خطة رعاية الصحة النفسية" والإحالة. ومع ذلك، هذا يعني أنك لن تكوني مؤهلة للحصول على خصم Medicare.

³ لا يتوافر خصم من ميديكير Medicare.

⁴ يجب الحصول على إحالة من طبيبك العام لحجز موعد.

يمكن أن يحيلك طبيبك العام إلى أخصائي الصحة النفسية.

اسأل طبيبك العام عن:

- "خطة رعاية الصحة النفسية"¹
- خطاب الإحالة

اطلبي نسخة شخصية من كلا الورقتين للحصول على خصم من ميديكير² Medicare rebate عند الحجز مع أخصائي الصحة النفسية.

- تختلف تكاليف الخدمة (تقدّم مجاناً في بعض العيادات التي تدفع الفواتير بالجملة bulk-billing باستخدام بطاقة Medicare)
- لا حاجة للإحالات، يمكنك الحجز مباشرة مع طبيبك العام.

¹ تُعرف أيضاً باسم خطة علاج الصحة النفسية. يمكن فقط للطبيب العام والطبيب النفسي تقديم ذلك، مما يمنح حاملي بطاقات Medicare إمكانية الحصول على الخصم.

² خصم الميديكير Medicare يعني أنك ستحصلين على مبلغ معين يتم استرداده من إجمالي تكلفة موعد الطبيب مع بعض المتخصصين في الصحة النفسية. هذا لا يعني أن الموعد مجاني.

ما هي خيارات خدمة الصحة النفسية المحلية لدي؟



كيف يمكنني الحصول على مترجم فوري؟

اتصلي بخدمة الترجمة والترجمة الوطنية (TIS National) على الرقم 131 450 إذا كنت بحاجة إلى التحدث إلى شخص بلغة أخرى غير الإنجليزية. يمكن للمترجم المجاني والسري توصيلك بأي من أرقام الهواتف هنا.

اتصلي بـ Partners in Wellbeing على رقم 1300 375 330 أو تواصل معهم عبر خاصية الدردشة webchat عبر موقعهم الإلكتروني www.partnersinwellbeing.org.au

يمكن لـ Partners in Wellbeing مساعدتك في الحصول على خدمات الصحة النفسية والرعاية النفسية المحلية والمركزية والاستفادة منها.

- الخدمة متاحة مجانًا للجميع
- لا حاجة للميديكير Medicare
- لا حاجة للإحالات

ما هو الدعم المتوفر على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع؟



Lifeline على الرقم 13 11 14 للدعم خلال الأزمات والوقاية من الانتحار ودعم الصحة النفسية.

خدمة معاودة الاتصال للوقاية من الانتحار Suicide Call Back Service على 1300 659 467 للحصول على استشارات الصحة النفسية والوقاية من الانتحار.

Beyond Blue على الرقم 1300 224 636 للحصول على معلومات الصحة النفسية والدعم والإرشاد النفسي الموجز.

خط مساعدة الأطفال Kids Helpline على 1800 55 1800 للحصول على الإرشاد النفسي المتخصص والمشورة للشباب (5-25 سنة).

1800 RESPECT على الرقم 1800 737 732 لتقديم الإرشاد النفسي بشأن العنف المنزلي والعائلي والجنسي.

خدمات متخصصة في العنف الأسري



متاحة 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع

اتصلي بـ **1800 RESPECT** على الرقم 1800 737 732 إذا كنت تشعرين بعدم الأمان في علاقتك أو تواجهين أي شكل من أشكال الإساءة أو العنف في المنزل.

اتصلي بـ **Safe Steps Victoria** للاستجابة للعنف الأسري على 1800 015 188 إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفينه يعاني من العنف الأسري والمنزلي. إذا لم تتمكني من التواصل بأمان، يرجى إرسال بريد إلكتروني إلى safesteps@safesteps.org.au وسيقوم موظف الدعم بالرد عليك في أسرع وقت ممكن.

لمزيد من المعلومات والدعم

اتصلي بـ **InTouch** للحصول على دعم متخصص في العنف الأسري لمجتمعات المهاجرين واللاجئين. اتصلي على 1800 755 988 (من الاثنين إلى الجمعة 9:00 صباحًا - 5:00 عصرًا) أو تفضلي بزيارة الموقع الإلكتروني الخاص بهم www.intouch.org.au

تفضلي بزيارة موقع **Orange Door** الإلكتروني www.orangedoor.vic.gov.au للحصول على معلومات ودعم حول مكافحة العنف الأسري.