

برای حمایت صحت روانی به کجا مراجعه کنم؟

در شرایط عاجل، همیشه با سه صفر (000) تماس بگیرید

شما می توانید با صحبت کردن با کارمندان صحت تخصصی، صحت روانی خود را حفظ کرده و بهبود بخشید، درست مانند کاری که می توانید برای صحت جسمی خود انجام دهید. این منبع بعضی از مسیرهای کلیدی را که می توانید برای صحبت با یک متخصص صحت روانی طی کنید، بیان می کند.

چگونه می توانم با یک متخصص صحت روانی صحبت کنم؟



گزینه 1

با داکتر فامیلی (GP) خود یک وعده ملاقات بگیرید.

یا

گزینه 2

یک وعده ملاقات را با یک متخصص صحت روانی رزرو کنید

انواع مختلفی از متخصصین صحت روانی در مراقبت صحت روانی کار می کنند، از جمله:

- روانشناسان
- مشاوران و روان درمانگران³
- کارمندان اجتماعی سند یافته صحت روانی
- نرس های صحت روانی
- روانپزشکان⁴
- کاردرمانان (OT) صحت روانی

← مصارف متفاوت می باشند (مدیکر شاید یک گزینه تخفیف را در مورد پلان مراقبت صحت روانی وارجاع نامه ها ارائه کند)

← با بعضی از متخصصین صحت روانی خصوصی می توانید بدون یک پلان مراقبت صحت روانی و ارجاع به صورت مستقیم رزرو کنید. اما، در این صورت مستحق تخفیف مدیکر نخواهید شد.

³ تخفیف مدیکر قابل دسترس نیست.

⁴ برای رزرو کردن وعده ملاقات باید توسط داکتر فامیلی معرفی شده باشید.

داکتر فامیلی تان می تواند شما را به یک متخصص صحت روانی ارجاع کند.

از داکتر فامیلی تان موارد زیر را تقاضا کنید:

- پلان مراقبت صحت روانی¹
- ارجاع نامه

هنگامی که با یک متخصص صحت روانی وقت می گیرید، برای دسترسی به تخفیف² مدیکر یک کپی شخصی از هر دو سند را بخواهید.

← مصارف متفاوت می باشند (در بعضی از کلینیک های که خدمات bulk-billing دارند با یک کارت مدیکر رایگان است)

← به ارجاع ضرورت نیست، می توانید مستقیماً با داکتر فامیلی تان رزرو کنید.

¹ همچنان به حیث پلان معالجه صحت روانی شناخته می شود. فقط یک داکتر فامیلی و روانپزشکان می تواند این را ارائه نمایند، که به دارندگان کارت مدیکر دسترسی به تخفیف را فراهم می کند.

² تخفیف مدیکر به این معنی است که شما مبلغ معینی از کل هزینه وعده ملاقات با بعضی از متخصصین صحت روانی را دوباره پس میگیرید. این به این معنی نیست که وعده ملاقات رایگان است.

گزینه های خدمات صحت روانی محلی من چیست؟



چگونه یک ترجمان داشته باشیم؟



اگر نیاز دارید با کسی به لسان غیر از انگلیسی صحبت کنید، به خدمات ترجمانی شفاهی و کتبی (TIS National) به شماره 131 450 زنگ بزنید. یک ترجمان رایگان و محرمانه می تواند شما را به هر کدام از نمره های که در اینجا آمده است وصل کند.

به Partners in Wellbeing به نمره 1300 375 330 زنگ بزنید یا با آنها از طریق گفتگوی اینترنتی از طریق وب سایت شان به نشانی www.partnersinwellbeing.org.au مراجعه کنید

Partners in Wellbeing می توانند به شما در دسترسی و استفاده از خدمات صحت روانی و تندرستی محلی و خدمات مرکزی کمک کنند.

- ← برای همه رایگان است
- ← به کارت مدیکر ضرورت نیست
- ← نیازی به ارجاع نیست

چه حمایت هایی در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته در دسترس می باشند؟



- Lifeline** به نمره 13 11 14 برای حمایت در شرایط بحرانی، جلوگیری از خودکشی، و حمایت صحت روانی.
- Suicide Call Back Service** به نمره 1300 659 467 برای مشاوره صحت روانی و جلوگیری از خودکشی.
- Beyond Blue** به نمره 1300 224 636 برای معلومات، حمایت، و مشاوره کوتاه در مورد صحت روانی
- Kids Helpline** به نمره 1800 551 1800 برای مشاوره تخصصی و مشاوره برای نوجوانان (5 تا 25 ساله).
- 1800 RESPECT** به نمره 1800 737 732 برای مشاوره خشونت خانگی، فامیلی و جنسی.

خدمات تخصصی خشونت فامیلی



در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته در دسترس است

اگر در رابطه خود احساس امنیت نمی کنید یا کدام شکلی از بدرفتاری یا خشونت را در خانه تجربه میکنید، به **1800 RESPECT** به نمره 1800 737 732 زنگ بزنید.

اگر شما یا کسی را که می شناسید خشونت فامیلی یا خانگی را تجربه می کنید، به **مرکز رسیدگی خشونت فامیلی Safe Steps Victoria** به نمره 1800 015 188 زنگ بزنید. اگر قادر به زنگ زدن بطور ایمن نیستید، لطفاً به نشانی safesteps@safesteps.org.au ایمیل روان کنید و یک کارمند حمایتی در اسرع وقت به شما جواب خواهد داد.

برای کسب معلومات و حمایت بیشتر

برای حمایت تخصصی خشونت فامیلی برای جوامع مهاجر و پناهنده به سازمان **InTouch** به نمره 1800 755 988 (دوشنبه تا جمعه از ساعت 9:00 صبح الی 5:00) بعدازظهر تماس بگیرید یا از وب سایت آنها به نشانی www.intouch.org.au بازدید کنید.

برای کسب معلومات و حمایت خشونت فامیلی به وب سایت سازمان **The Orange Door** به نشانی www.orangedoor.vic.gov.au مراجعه کنید.