

Niende wapi kupata usaidizi wa afya ya akili?

Katika hali ya dharura,
kila wakati piga simu
kwa **sifuri mara tatu 000**

Unaweza kutunza na kuboresha afya yako ya kiakili kwa kuzungumza na wataalamu wa afya ya kitaalam, kama unavyofanya kwa afya yako ya kimwili. Nyenzo hii inaonyesha njia muhimu kadhaa unazoweza kufuata ili kuzungumza na mtaalamu wa afya ya akili.



Je, ninawezaje kuzungumzia na mtaalamu wa afya ya akili?

Chaguo la 1

Weka miadi na daktari (GP) wako

← au →

Chaguo la 2

Weka miadi na mtaalamu wa
afya ya akili

Daktari (GP) wako anaweza kukuelekeza kwenda kwa mtaalamu wa afya ya akili.

Uliza daktari (GP) kwa:

- Mpango wa Huduma ya Afya ya Akili¹
- Barua ya rufaa

Uliza kwa nakala binafsi ya nyaraka zote mbili ili kupata punguzo la Medicare² wakati unapopanga miadi na mtaalamu wa afya ya akili.

- Gharama hutofautiana (Bila malipo katika baadhi ya kliniki zinazotazwa kwa wingi na kadi ya Medicare)
- Hakuna marejeleo yanayohitajika, unaweza kuweka nafasi moja kwa moja na daktari (GP) wako.

- ¹ Pia inajulikana kama Mpango wa Tiba ya Afya ya Akili. **Daktari (GP) na daktari wa akili tu anayeweza kutoa mpango huu**, ambao unawapa wenye kadi za Medicare kupata punguzo hilo.
- ² Punguzo la Medicare linamaanisha unarejeshwa kiasi fulani cha pesa kutoka kwa jumla ya gharama ya miadi na wataalamu wengine wa afya ya akili. **Haimaanishi miadi inatolewa bila malipo.**

Aina nyingi za wataalamu wa afya wanafanya kazi katika huduma za afya ya akili, ikiwa ni pamoja na:

- Wanasaikolojia
- Washauri na wanatiba wa saikolojia³
- Wafanyakazi wa jamii walioidhinishwa wa afya ya akili
- Wauguzi wa afya ya kiakili
- Madaktari wa akili⁴
- Matabibu wa kurekebisha ulemavu wa afya ya akili

- Gharama hutofautiana (Medicare inaweza kutoa chaguzi za punguzo kwa Mpango wa Huduma ya Afya ya Akili **na** barua ya rufaa)
- Unaweza kuweka miadi moja kwa moja na baadhi ya wataalamu binafsi wa afya ya akili bila Mpango wa Huduma ya Afya ya Akili na rufaa. Hata hivyo, hii inamaanisha kuwa hutastahiki punguzo la Medicare.

³ Hakuna punguzo la Medicare linalopatikana.

⁴ Lazima kuwa na rufaa kutoka daktari (GP) wako ili kuweka miadi.



Je, kuna chaguzi gani za huduma ya afya ya akili katika eneo langu?

Piga simu kwa **Partners in Wellbeing (Washirika katika Ustawi)** kwa **1300 375 330** au wasiliana nao kupita mazungumzo mtandaoni kwenye tovuti yao www.partnersinwellbeing.org.au

Partners in Wellbeing inaweza kukusaidia kwa kupata na kufuatilia **Huduma za Afya ya Akili na Ustawi za Mtaa na za Kitovu.**

- Bure kwa wote
- Hakuna Medicare inayohitajika
- Hakuna marejeleo yanayohitajika

Je, nitapataje mkalimani?

Piga simu kwa **Huduma ya Kitaifa ya Utafsiri na Ukalimani (TIS Taifa)** kwa **131 450** ikiwa unahitaji kuzungumza na mtu kwa lugha nyingine isipokuwa Kiingereza. **Mkalimani wa bure na siri** anaweza kukuunganisha kwa nambari zozote za simu hapa chini.



Je, ni misaada gani inapatikana kwa masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki?

Piga simu Lifeline kwa **13 11 14** ili kupata usaidizi wa dharura, kuzuia kujiua, na usaidizi wa afya ya akili.

Suicide Call Back Service (Huduma ya Kipigwa Simu Kuzuia Kujiua) kwa **1300 659 467** ili kupata ushauri nasaha wa afya ya akili na kuzuia kujiua.

Beyond Blue kwa **1300 224 636** kwa maelezo ya afya ya akili, usaidizi, na ushauri mfupi.

Kids Helpline kwa **1800 55 1800** ili kupata ushauri na ushauri nasaha wa kitaalamu kwa watoto na vijana (wa umri wa miaka 5 hadi 25).

1800 RESPECT kwa **1800 737 732** ili kupata ushauri wa unyanyasaji wa nyumbani, familia na kingono.



Huduma za kitaalam za unyanyasaji wa familia

Hupatikana masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki

Piga simu kwa **1800 RESPECT** kwa **1800 737 732** ikiwa unajisikia huna salama katika uhusiano wako au unapata aina yoyote ya unyanyasaji au ukatili nyumbani.

Piga simu kwa **Safe Steps Victoria's Family Violence Response Centre** kwa **1800 015 188** ikiwa wewe au mtu mwengine unayemjua anapita unyanyasaji wa familia na wa nyumbani. Ikiwa huwezi kupiga simu kwa salama, tafadhali tuma barua pepe kwa safesteps@safesteps.org.au na mfanyakazi wa usaidizi atakujibu haraka iwezekanavyo (ASAP).

Ili kupata maelezo zaidi na usaidizi

Wasiliana na **InTouch** ili kupata usaidizi wa kitaalam wa unyanyasaji wa familia kwa jumuiya za wahamiaji na wakimbizi. Piga simu kwa **1800 755 988** (Jumatatu hadi Ijumaa saa3 asubuhi hadi saa11 jioni) au tembelea tovuti yao www.intouch.org.au

Tembelea tovuti ya **The Orange Door** www.orangedoor.vic.gov.au ili kupata habari na usaidizi wa unyanyasaji wa familia.