



# سيمه ايزه رواني روغتيا او هوساينه.

پرله پسې پوښتل شوي پوښتنې

Pashto | پښتو

OFFICIAL

دا معلوماتي پاڼه د سيمه ايزې رواني روغتيا او هوساينې لخوا وړاندې شوي خدماتو په اړه په لا ډيرو پوهيدو کې ستاسو سره د مرستې کولو لپاره رامېنځته شوې.

## سيمه ايزه رواني روغتيا او هوساينه څه شی دی؟

سيمه ايزه رواني روغتيا او هوساينې خدمتونه د رواني روغتيا يو نوی ډول خدمت دی چې د ۲۰۲۶ تر پایه پورې په ویکتوريا کې تر ۶۰ پورې ځايونو کې معرفي کيږي. سيمه ايزه رواني روغتيا او هوساينه به د ۲۶ کلونو او تر هغه پورته عمر لرونکو خلکو لپاره درملنه، پاملرنې او ملاتړ چمتو کړي.

دوی وړيا، داوطلبانه او د لاسرسۍ لپاره آسانه دي، پرته له کوم راجع کولو څخه. مهمه داده چې، دا نوي خدمتونه به د دې پر بنسټ وړاندې شي چې "مور څرنگه مرسته کولی شو؟" او د "هيڅ دروازه غلطه نده" په چلند سره، تاسو ته د انتخاب او کنټرول په ورکولو تمرکز کوي چې تاسو څنگه ملاتړ ترلاسه کول غواړئ.

دوی به ستاسو لپاره هغه ملاتړ ته لاسرسی آسانه کړي چې تاسو ورته اړتيا لرئ، کور ته نږدې او ستاسو کورنيو، پالونکو او ملاتړ شیکو ته.

## سيمه ايزه رواني روغتيا او هوساينه به کوم ډول خدمتونه وړاندې کړي؟

د رواني روغتيا او هوساينې ځایي خلک به لاندې شيان وړاندې کوي:

- درملنه او معالجه
- په شخص متمرکز د هوساينې مرستې
- زده کړه، د ملگري ملاتړ او د ځان سره مرسته
- د مراجعه کوونکي په لارښوونه د پاملرنې پلان جوړونه او د نورو خدماتو چمتو کونکو سره همغږي.

دا به د هر ځای لپاره وخت ونيسي تر څو د درملنې او مرستندويه خدماتو د بشپړې لړۍ د وړاندې کولو توان ولري، مگر کله چې په بشپړ ډول فعال شي پدې کې به د مخامخ، تېلفوني روغتيا او گرځنده پوهاوي خدمتونه شامل وي چې په يو يا بل يا گروپونو کې چمتو کيږي.

## که چيری زه د دواړو رواني روغتيا او مخدره توکو کارولو د انديښنې سره مخ يم؟

مرسته د هر هغه چا لپاره شتون لري چې په ورته وخت کې د رواني روغتيا او د مخدره توکو کارولو د انديښنې سره مخ وي.

سيمه ايزه رواني روغتيا او هوساينه به ستاسو سره کار وکړي او که تاسو خوښمن ياست، ستاسو کورنۍ، پالونکي او ملاتړ کونکي به د پاملرنې پلان جوړ کړي چې ستاسو اهداف او غوره توپونه پوره کړي.

د همکار ملاتړ کونکي کارکونکي چې د نورو خلکو سره د مرستې لپاره د دوی شخصي ژوند تجربه کاروي چې ورته ننگونو سره مخ دي هم به ستاسو لارښود او ملاتړ لپاره شتون ولري.

## څوک کولی شي سیمه ایزه روانی روغتیا او هوساینه وکاروي؟

رواني روغتیا او هوساینې سیمه ایز خدمتونه د ۲۶ کالو څخه پورته عمر لرونکو خلکو لپاره جوړ شوي چې د روانی روغتیا یا هوساینې انډیبنې سره مخ وي.

که تاسو د کورنۍ غړی، پالونکی، ملگری یا د هغه چا ملاتړی یاست چې د روانی روغتیا انډیبنو سره مخ دي، تاسو هم کولی شئ ملاتړ ته لاسرسی ومومئ ترڅو ستاسو د پاملرنې په رول کې مرسته وکړي، یا ستاسو د روانی روغتیا اړتیاوو لپاره. د ځوانانو لپاره د ملاتړ په اړه د معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ لاندې پوښتنه وگورئ 'د ۲۶ کالو څخه کم عمر خلکو لپاره کوم ملاتړ شتون لري؟'.

## آیا خدمتونه له کلتوري پلوه خوندي او ځواب ویونکي دي؟

رواني روغتیا او هوساینه سیمه ایز خدمتونه کلتوري اړتیاوو او تنوع ته درناوی او ځواب ویونکي دي.

ټول لیدونکي به عادلانه لاسرسی او له کلتوري پلوه خوندي او ځواب ویونکي خدمتونه ترلاسه کړي چې د بدنۍ او تبعیض څخه پاک وي، پشمول د بومي خلکو او توریس سټراټ ټاپو خلک، د LGBTIQ+ ټولنې، د کلتوري او ژبني پلوه متنوع ټولنو غړي، هغه خلک چې د کډوالۍ سابقه لري، پناه غوښتونکي خلک، معلولیت او هغه خلک چې عصبي متنوع دي.

## آیا سیمه ایز روانی روغتیا او هوساینې وړیا دي؟

هو، خدمتونه د هرچا لپاره وړیا دي، حتی که تاسو د درملنې (مډیکیر) کارت هم ونلرئ.

## آیا زه سیمه ایز روانی روغتیا او هوساینې ته د لاسرسي لپاره د روغتیا متخصص راجع کولو ته اړتیا لرم؟

نه، تاسو د خپل فامیلې ډاکټر، یا کوم بل روغتیايي متخصص راجع کولو ته اړتیا نلرئ، یا روانی روغتیا او درملنی پلان تر څو د سیمه ایزې روانی روغتیا او هوساینې څخه ملاتړ ترلاسه کړي.

## سیمه ایزه روانی روغتیا او هوساینه د نورو روانی روغتیا خدماتو څخه څنګه توپیر لري؟

سیمه ایزه روانی روغتیا او هوساینه به د هغو خلکو پاملرنه وکړي چې د فامیلې ډاکټر (GP) یا شخصي روانی روغتیا متخصص څخه ډیر ملاتړ ته اړتیا لري، مګر څوک چې د لوړ شدت خدماتو ته اړتیا نلري، لکه د روغتون پر بنسټ ملاتړ خدمتونه.

دا نوي خدمتونه به ستاسو په سیمه کې د موجوده خدماتو ځای نه نیسي. دوی به د جی پی (فامیلې ډاکټر)، شخصي روانی روغتیا متخصصینو، الکول او د مخدره توکو د درملنې نورو چمتو کونکو او د ټولنې په کچه د نورو روغتیا او ټولنیزو خدماتو سره نږدې کار وکړي، ترڅو ډاډ ترلاسه کړي چې ستاسو ټولې مرستې اړتیاوې پوره کړي.

## زه څنګه د سیمه ایزې روانی روغتیا او هوساینې سره اړیکه ونیسم؟

تاسو کولی شئ د سیمه ایزې روانی روغتیا او هوساینې سره په یو څو مختلف لارو اړیکه ونیسئ ستاسو په لومړیتوبونو پورې اړه لري.

- ټیلیفون: ۱۳۰۰ ۳۷۲ ۳۳۰
- ویب پاڼه: [سیمه ایزه روانی روغتیا او هوساینه](https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal) <<https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal>>

## که زه د انگلیسي پرته په بله ژبه خبرې وکړم آیا زه مرستې ته لاسرسی پیدا کولی شم؟

هو. که تاسو په خپله ژبه کې نورې مرستې ته اړتیا لرئ، تاسو کولی شئ TIS National ته په ۱۴ ۵۰ ۱۳ شمېره زنگ ووهئ او د ژباړونکي غوښتنه وکړئ، بیا وغواړئ چې د خپل نږدې روانی روغتیا او هوساینې سیمه ایز خدمت سره اړیکه ونیسئ.

## زما په لومړۍ لیدنه کې به څه پېښ شي؟

تاسو به د روانی روغتیا کارکونکي سره خبرې وکړئ (دا کیدای شي په شخصي، آنلاین یا ټیلیفون کې وي).

دا کارکوونکی به ستاسو د اندیښنو په اوږدولو او پوهیدو تمرکز وکړي ترڅو دوی ستاسو سره کار وکړي او که تاسو خوښمن یاست، ستاسو کورنۍ، پالونکي او ملاتړ کونکي، به د پاملرنې پلان جوړ کړي چې ستاسو اهداف او لومړیتوبونو پوره کړي. ستاسو په پلان کې ممکن ستاسو د اړتیاوو پراساس د مرستې او درملنې ترکیب شامل وي. د دې مرستې څخه ځینې کیدای شي ستاسو په لومړۍ لیدنې کې چمتو شي، او نور یې په وروستیو لیدنو کې. دا هم ممکنه ده چې ستاسو اړتیاوې به د بل ډول روغتیا یا خدماتو چمتو کونکي لخوا په ښه توګه پوره شي. که دا قضیه وي، د رواني روغتیا او هوساینې ځایي خلک به تاسو سره مرسته وکړي چې دې خدماتو ته لاسرسی ومومي. همکار کارکوونکی به هم شتون ولري چې تاسو ته لارښونه او ستاسې سره مرسته وکړي او همدارنګه ستاسو کورنۍ، ساتونکي او ملاتړ کونکي.

## آیا د هغو کسانو د ساتونکو، کورنیو او ملګرو لپاره ملاتړ شتون لري چې رواني ناروغۍ سره مخ وي؟

هو. که تاسو د کورنۍ غړی، پالونکی، ملګری یا د هغه چا ملاتړی یاست چې د رواني روغتیا اندیښنو سره مخ دي، مرسته او ملاتړ ستاسو لپاره د سیمه ایزې رواني روغتیا او هوساینې لخوا څخه شتون لري. که تاسو غواړئ د خپل پاملرنې په رول کې د ځان لپاره مرسته ترلاسه کړئ، یا ستاسو د رواني روغتیا اړتیاوو لپاره - تاسو به وکولی شئ هغه پاملرنه، ملاتړ او مشوره ترلاسه کړئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ، هر کله چې تاسو ورته اړتیا ولرئ.

## د ۲۶ کالو څخه کم عمر خلکو لپاره کومه مرسته شتون لري؟

که تاسو یا هغه څوک چې تاسو یې ملاتړ کوئ د ۱۲ او ۲۵ کلونو ترمنځ وي، مهرباني وکړئ د رواني روغتیا او هوساینې ملاتړ لپاره خپل سیمه ایز مرکز ته مراجعه وکړئ یا اړیکه ونیسئ. د خپل نږدې headspace موندلو لپاره، مهرباني وکړئ [headspace](https://headspace.org.au) ته لار شئ. آنلاین خبری او د ټیلیفون له لارې مرسته هم د headspace له لارې شتون لري. که تاسو ځوان یاست د رواني روغتیا او هوساینې ځایي خلک ممکن په ځینو حالتونو کې ملاتړ چمتو کړي، لکه:

- تاسو د مرستې په لټه کې سیمه ایزې رواني روغتیا او هوساینې سره اړیکه ونیسئ
- تاسو د headspace یا روغتون له لارې د مرستې ترلاسه کولو کې ستونزه لرئ او سمدستي مرستې ته اړتیا لرئ
- تاسو د کورنۍ غړی، پالونکی، ملګری یا د هغه چا ملاتړی یاست چې سیمه ایزې رواني روغتیا او هوساینې څخه مرسته ترلاسه کوي.

## څه که زه یا کوم څوک چې زه یې پیژنم بیرنۍ مرستې ته اړتیا لري؟

سیمه ایزه روانی روغتیا او هوساینه د هغو خلکو لپاره په بیرنیو حالاتو کې مرسته نشي چمتو کولای چې ځان یا نورو ته د سمدستي زیان د خورا لوړ خطر سره مخامخ وي. په بیرني حالت کې چې د ژوند ګواښونکي وي یا چیرې چې د هرچا لپاره سمدستي د جدي زیان خطر شتون ولري، درې ځله صفر (۰۰۰) ته زنگ ووهئ. که تاسو ډاډه نه یاست چې دا یو اضطراري حالت دی، درې ځله صفر ته زنگ ووهئ. سیمه ایز خدمتونه ۲۴ ساعته خلاص نه دي. د ۲۴-ساعت بحراني ملاتړ لپاره، مهرباني وکړئ لایف لاین ته په ۱۱ ۱۳ زنگ ووهئ.

## زه نور معلومات چیرته ترلاسه کولی شم؟

سیمه ایزه روانی روغتیا او هوساینه تاسیس په اړه د خورا تازه معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ [د رواني روغتیا او هوساینې](https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services) سیمه ایزې پاڼې ته لار شئ <https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services> چې د ویکټوریا د روغتیا په ویب پاڼه کې شتون لري.

که تاسو غواړئ د رواني روغتيا او هوساينې هغه اصلاحات چې اوس په ټوله ویکتوریا کې پلي کېږي په اړه نور معلومات ترلاسه کول غواړئ، مهرباني وکړئ د روغتیا وزارت د [رواني روغتیا او هوساينې د اصلاحاتو](https://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform) ویب پاڼې ته لار شئ .<<https://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform>>

د دې خپرونې د لاسرسۍ وړ بڼې د ترلاسه کولو لپاره د ۷۱۸۳ ۷۱۸۳ ۹۰۹۶ (۰۳) ټیلیفون شمېرې ته د ملي ریلې خدمت ته په ۷۷ ۳۶ ۱۳ شمېرې په کارولو سره د اړتیا په صورت کې اړیکه ونیسئ، یا [localservices@health.vic.gov.au](mailto:localservices@health.vic.gov.au) بریښنالیک واستوئ

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

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

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