



مراکز خدمات محلی سلامت روان (Mental Health and Wellbeing Local)

سوالات متداول

Farsi | فارسی

OFFICIAL

این برگه اطلاعات برای کمک به آگاهی بیشتر شما در مورد خدمات ارائه شده توسط مراکز خدمات محلی سلامت روان (Mental Health and Wellbeing Local) نوشته شده است.

خدمات محلی سلامت روان چیست؟

خدمات محلی سلامت روان نوع جدیدی از خدمات سلامت روان است که تا پایان سال ۲۰۲۶ در ۶۰ مکان در سراسر ویکتوریا معرفی می‌شوند. خدمات محلی سلامت روان به افراد ۲۶ سال به بالا درمان، مراقبت و حمایت ارائه خواهد داد.

این خدمات رایگان، داوطلبانه، با دسترسی آسان و بدون نیاز به ارجاعند. مهم این است که این خدمات جدید بر اساس «چگونه می‌توانیم کمک کنیم» و رویکرد «از در اشتباه وارد نشده‌اید» هستند و متمرکز بر انتخاب و کنترل شما بر نحوه دریافت حمایتند.

این خدمات، دسترسی شما را به حمایت مورد نیازتان در فاصله‌ای نزدیک‌تر به خانه و خانواده، مراقبین و شبکه‌های حمایتی آسان‌تر می‌کنند.

چه نوع خدماتی در مراکز خدمات محلی سلامت روان (Mental Health and Wellbeing Local) ارائه خواهند شد؟

مراکز خدمات محلی سلامت روان این خدمات را ارائه خواهند داد:

- درمان و تراپی
- حمایت‌های فرد-محور سلامت روان
- آموزش، حمایت هم‌تایان و خودیاری
- برنامه‌ریزی و هماهنگی با سایر ارائه‌دهندگان خدمات جهت ارائه مراقبت‌های مصرف‌کننده-محور.

اینکه هر یک از مکان‌ها بتوانند طیف کاملی از خدمات درمانی و حمایتی را ارائه دهند امری زمان‌بر خواهد بود، اما زمانی که این خدمات به طور کامل عملیاتی شوند، شامل خدمات حضوری، خدمات سلامت از راه دور (Telehealth) و خدمات سیار می‌شود که به صورت انفرادی یا گروهی ارائه می‌شوند.

چه می‌شود اگر هم نگرانی‌های مربوط به سلامت روان و هم نگرانی‌های مصرف مواد را داشته باشیم؟

برای هر فردی که نگرانی سلامت روان و مصرف مواد را هم‌زمان تجربه می‌کند، حمایت موجود است.

کارمندان مراکز خدمات محلی سلامت روان (Mental Health and Wellbeing Local) با شما و اگر راحتید با خانواده، مراقب‌ها و حامیان‌تان برای طراحی یک برنامه مراقبت که اهداف و ترجیحات شما را برآورده می‌کند، همکاری خواهند کرد.

مددکارهای هم‌تا که از تجربه زیسته شخصی خود برای حمایت از سایر افرادی که با چالش‌های مشابهی روبرو هستند استفاده می‌کنند نیز برای راهنمایی و حمایت شما در دسترس خواهند بود.

چه کسانی می‌توانند از خدمات محلی سلامت روان (Mental Health and Wellbeing Local) استفاده کنند؟

خدمات محلی سلامت روان برای افراد ۲۶ سال به بالا طراحی شده است که نگرانی‌های مربوط به سلامت روان را تجربه می‌کنند. اگر عضو خانواده، مراقب، دوست یا حامی فردی هستید که نگرانی‌های مربوط به سلامت روان دارد، شما نیز می‌توانید به حمایت دسترسی داشته باشید تا به شما در نقش مراقبتی یا برای نیازهای سلامت روان خودتان کمک کند. جهت اطلاع از حمایت برای جوانان، لطفاً سوال زیر را ببینید «چه حمایتی برای افراد زیر ۲۶ سال در دسترس است؟»

آیا این خدمات از نظر فرهنگی ایمن و پاسخگو هستند؟

مراکز خدمات محلی سلامت روان (Mental Health and Wellbeing Local) به نیازها و تنوع فرهنگی احترام می‌گذارند و به آن‌ها پاسخ می‌دهند.

همه بازدیدکنندگان، دسترسی منصفانه و خدمات فرهنگی ایمن و پاسخگو را دریافت خواهند کرد که عاری از انگ و تبعیض است، از جمله مردم بومی و مردم جزیره‌نشین تنگه تورس، جوامع LGBTQ+، اعضای جوامع متنوع فرهنگی و زبانی، افراد با پیشینه پناهنده، پناهجوها، افراد کم‌توان (معلول) و افراد دارای تنوع عصبی (neurodiverse).

آیا مراکز خدمات محلی سلامت روان (Mental Health and Wellbeing Local) رایگان هستند؟

بله، خدمات برای همه رایگان است، حتی اگر کارت مدیکر نداشته باشید.

آیا برای دسترسی به مراکز خدمات محلی سلامت روان به ارجاع از یک متخصص سلامت نیاز دارم؟

خیر، برای دریافت حمایت از مرکز خدمات محلی سلامت روان نیازی به ارجاع از پزشک عمومی (GP) خود یا هر متخصص سلامت دیگر یا یک برنامه درمانی سلامت روان ندارید.

مراکز خدمات محلی سلامت روان چه تفاوتی با سایر خدمات سلامت روان دارند؟

مراکز خدمات محلی سلامت روان از افرادی مراقبت می‌کنند که به حمایتی بیش از آنچه که پزشک عمومی (GP) یا متخصص خصوصی سلامت روان می‌تواند ارائه دهد، نیاز دارند اما نیازی به خدمات با شدت بالاتر مانند خدمات حمایتی بیمارستانی ندارند.

این خدمات جدید جایگزین خدمات موجود در منطقه شما نمی‌شوند. آن‌ها با پزشکان عمومی، متخصص‌های خصوصی سلامت روان، ارائه دهندگان درمان الکل و مواد مخدر و سایر خدمات سلامت جامعه-محور و خدمات اجتماعی از نزدیک همکاری خواهند کرد تا مطمئن شوند که همه نیازهای حمایتی شما برآورده می‌شوند.

چگونه می‌توانم با مراکز خدمات محلی سلامت روان تماس بگیرم؟

با مراکز خدمات محلی سلامت روان می‌توانید به چند روش مختلف بسته به ترجیحات خود تماس بگیرید.

- تلفن: ۱۳۰۰ ۳۷۲ ۳۳۰
- وب سایت: [Mental Health and Wellbeing Local](https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal) <<https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal>>

اگر به زبانی غیر از انگلیسی صحبت می‌کنم، آیا می‌توانم به حمایت دسترسی داشته باشم؟

بله. اگر به کمک بیشتری به زبان خود نیاز دارید، می‌توانید با TIS National به شماره تلفن ۱۳ ۱۴ ۵۰ تماس بگیرید و یک مترجم شفاهی بخواهید، سپس درخواست کنید که شما را به نزدیکترین مرکز خدمات محلی سلامت روان وصل کنند.

هنگام اولین ملاقاتم چه اتفاق خواهد افتاد؟

شما با یک کارمند سلامت روان صحبت خواهید کرد (این ممکن است حضوری، آن‌لاین یا تلفنی باشد).

این کارمند روی گوش دادن و درک نگرانی‌های شما تمرکز می‌کند تا بتواند با شما و اگر مایلید با خانواده، مراقبان و حامیان کار کند تا یک برنامه مراقبتی را طراحی کنند که اهداف و ترجیحات شما را برآورده کند. برنامه شما ممکن است شامل ترکیبی از حمایت‌ها و تری‌ها بر اساس نیازهایتان باشد. برخی از این حمایت‌ها ممکن است در اولین ملاقات شما و برخی دیگر در ملاقات‌های بعدی ارائه شوند.

همچنین ممکن است نیازهایتان توسط نوع دیگری از ارائه‌دهنده خدمات سلامت بهتر برآورده شوند. در این صورت، مراکز خدمات محلی سلامت روان به شما کمک می‌کند تا به این خدمات دسترسی پیدا کنید.

مددکارهای هم‌تا نیز برای راهنمایی و حمایت از شما و خانواده، مراقبان و حامیان شما در دسترس خواهند بود.

آیا برای مراقبان، خانواده و دوستان افرادی که بیماری روانی را تجربه می‌کنند، حمایت موجود است؟

بله. اگر یک عضو خانواده، مراقب، دوست یا حامی فردی هستید که نگرانی‌های مربوط به سلامت روان دارد، کمک و حمایت از طرف مراکز خدمات محلی سلامت روان برای شما موجود است.

اگر برای نقش مراقبتی خود یا نیازهای سلامت روانتان مایل به دریافت کمک هستید می‌توانید مراقبت، حمایت و مشاوره مورد نیازتان را هنگامی که به آن نیاز دارید دریافت کنید.

چه حمایتی برای افراد زیر ۲۶ سال موجود است؟

اگر سن شما یا فردی که از او حمایت می‌کنید بین ۱۲ تا ۲۵ سال است، لطفاً برای دریافت حمایت سلامت روان به مرکز هد-اسپیس (headspace) محلی خود مراجعه کنید یا با آن تماس بگیرید.

برای یافتن نزدیک‌ترین [هد-اسپیس](https://headspace.org.au) لطفاً وبسایت <https://headspace.org.au> را ببینید. چت آن‌لاین و پشتیبانی تلفنی نیز از طریق headspace موجود است.

اگر جوان هستید، مراکز خدمات محلی سلامت روان ممکن است در برخی شرایط مانند موارد زیر از شما حمایت کنند:

- شما با یک مرکز خدمات محلی سلامت روان تماس می‌گیرید و جویای کمک می‌شوید.
- در دریافت حمایت از طریق هد-اسپیس یا بیمارستان مشکل دارید و نیاز به کمک فوری دارید.
- شما یک عضو خانواده، مراقب، دوست یا حامی فردی هستید که از یک مرکز خدمات محلی سلامت روان حمایت می‌گیرد.

اگر من یا کسی که او را می‌شناسم نیاز به حمایت اضطراری داشته باشد چه می‌شود؟

خدمات محلی سلامت روان یک پاسخ اضطراری برای افرادی که خطر شدید آسیب زدن فوری به خود یا دیگران را تجربه می‌کنند، نیست.

در موارد اضطراری تهدیدکننده جان انسان یا هنگامی که خطر فوری آسیب جدی برای فردی وجود دارد، با ۰۰۰ تماس بگیرید. اگر مطمئن نیستید که آن مورد اضطراری است یا خیر، با ۰۰۰ تماس بگیرید.

خدمات محلی ۲۴ ساعته باز نیستند. برای حمایت ۲۴ ساعته در بحران، لطفاً با Lifeline با شماره تلفن ۱۴ ۱۱ ۱۳ تماس بگیرید.

اطلاعات بیشتر را از کجا می‌توانم بگیرم؟

برای به روزترین اطلاعات درباره تاسیس خدمات محلی سلامت روان، لطفاً [این صفحه](https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services) را در وبسایت دپارتمان سلامت ویکتوریا ببینید: <https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services>

اگر مایلید که درباره اصلاحات در حال انجام در ویکتوریا درباره سلامت روان اطلاعات بیشتری بگیرید، لطفاً [صفحه وب اصلاحات سلامت روان](https://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform) را در وبسایت دپارتمان سلامت ویکتوریا ببینید: [https://www.health.vic.gov.au/ment](https://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform)

برای دریافت این نشریه با فرمت قابل دسترسی با شماره تلفن ۷۱۸۳ ۹۰۹۶ (۰۳) با استفاده از خدمات رله ملی ۱۳ ۳۶ ۷۷ در صورت نیاز تماس بگیرید یا به این آدرس ایمیل بزنید: localservices@health.vic.gov.au

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)