mental health & wellbeing local
Free support in your community

# سیمه ایزه رواني روغتیا اوهوسـاینه.

پرله پسې پوښتل شوې پوښتنې

**پښتو | Pashto**

**OFFICIAL**

دا معلوماتي پاڼه د سیمه ایزې رواني روغتیا او هوسـاینې لخوا وړاندې شـوي خدماتو په اړه په لا ډېرو پوهیدو کې ستاسـو سـره د مرستې کولو لپاره رامینځته شـوې.

## سـیمه ایزه رواني روغتیا او هوسـاینه څه شـی دی؟

سـیمه ایزه رواني روغتیا او هوسـاینې خدمتونه د رواني روغتیا یو نوی ډول خدمت دی چې د ۲۰۲۶ تر پایه پورې په ویکتوریا کې تر ۶۰ پورې ځایونو کې معرفي کیږي. سـیمه ایزه رواني روغتیا او هوسـاینه به د ۲۶ کلونو او تر هغه پورته عمر لرونکو خلکو لپاره درملنه، پاملرنې او ملاتړ چمتو کړي.

دوی وړیا، داوطلبانه او د لاسرسـي لپاره آسـانه دي، پرته له کوم راجع کولو څخه. مهمه داده چې، دا نوي خدمتونه به د دې پر بنسټ وړاندې شـي چې *"مور څرنګه مرسته کولی شو؟"* او د *"هیڅ دروازه غلطه نده"* په چلند سـره، تاسـو ته د انتخاب او کنټرول په ورکولو تمرکز کوي چې تاسـو څنګه ملاتړ ترلاسـه کول غواړئ.

دوی به ستاسـو لپاره هغه ملاتړ ته لاسرسـی آسـانه کړي چې تاسـو ورته اړتیا لرئ، کور ته نږدې او سـتاسـو کورنیو، پالونکو او ملاتړ شبکو ته.

## سـیمه ایزه رواني روغتیا او هوسـاینه به کوم ډول خدمتونه وړاندې کړي؟

د رواني روغتیا او هوسـاینې ځایی خلک به لاندې شیان وړاندې کوي:

- درملنه او معالجې
- په شخص متمرکز د هوسـاینې مرستې
- زده کړه، د ملګري ملاتړ او د ځان سـره مرسته
- د مراجعه کوونکي په لارښوونه د پاملرنې پلان جوړونه او د نورو خدماتو چمتو کونکو سـره همغږي.

دا به د هر ځای لپاره وخت ونیسـي تر څو د درملنې او مرستندویه خدماتو د بشـپړې لړۍ د وړاندې کولو توان ولري، مګر کله چې په بشپړ ډول فعال شـي پدې کې به د مخامخ، ټیلفوني روغتیا او ګرځنده پوهاوي خدمتونه شـامل وي چې په یو یا بل یا ګروپونو کې چمتو کیږي.

## که چیرې زه د دواړو رواني روغتیا او مخدره توکو کارولو د اندیښنې سـره مخ یم؟

مرسته د هر هغه چا لپاره شـتون لري چې په ورته وخت کې د رواني روغتیا او د مخدره توکو کارولو د اندیښنې سـره مخ وي.

سـیمه ایزه رواني روغتیا او هوسـاینه به سـتاسـو سـره کار وکړي او که تاسـو خوښمن یاسـت، سـتاسـو کورنۍ، پالونکي او ملاتړ کونکي به د پاملرنې پلان جوړ کړي چې سـتاسـو اهداف او غوره توبونه پوره کړي.

د همکار ملاتړ کونکي کارکونکي چې د نورو خلکو سـره د مرستې لپاره د دوی شخصي ژوند تجربه کاروي چې ورته ننګونو سـره مخ دي هم به سـتاسـو لارښود او ملاتړ لپاره شـتون ولري.

VICTORIA State Government | Department of Health

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

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

که تاسو د کورنی غړی، پالونکی، ملګری یا د هغه چا ملاتړی یاست چې د رواني روغتیا اندیښنو سره مخ دي، تاسو هم کولی شئ ملاتړ ته لاسرسی وموئ ترڅو ستاسو د پاملرنې په رول کې مرسته وکړي، یا ستاسو د رواني روغتیا اړتیاوو لپاره.

د څوانانو لپاره د ملاتړ په اړه د معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ لاندې پوښتنه وګورئ '*د ۲۶ کالو څخه کم عمر خلکو لپاره کوم ملاتړ شتون لري؟*'.

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

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

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

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

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

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

سیمه ایزه روانی روغتیا او هوساینه به د هغو خلکو پاملرنه وکړي چې د فامیلي ډاکټر (GP) یا شخصي رواني 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 نیسی. دوی به د جی پی (فامیلی ډاکټر)، شخصي رواني 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 کیږي.

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

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

- ټیلیفون: ۱۳۰۰ ۳۷۳ ۳۳۰
- ویب پاڼه: سیمه ایزه رواني روغتیا او هوساینه <https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal>

## که زه د انګلیسي 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 ۵۰ ۱۴ ۱۳شمېره زنګ ووهئ او د ژباړونکي غوښتنه وکړئ، بیا وغواړئ چې د خپل نږدې روانی روغتیا او هوساینې سیمه ایز خدمت سره اړیکه ونیسئ.

## زما په لومړی لیدنه کې به څه پیښ شي؟

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

دا کارکوونکی به ستاسو د اندیښنو په اوریدلو 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 ځایی 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 ته لاړ شئ <https://headspace.org.au>. آنلاین خبرې او د ټیلیفون له لارې مرسته هم د headspace له لارې شتون لري.

که تاسو خوان یاست د رواني روغتیا او هوساینې ځایی 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 بیړنۍ مرستې ته اړتیا لري؟

سیمه ایزه روانی روغتیا او هوساینه د هغو خلکو لپاره په بیړنیو حالاتو کې مرسته نشي چمتو کولای چې ځان یا نورو ته د سمدستي زیان د خورا لوړ خطر سره مخامخ وي.

په بیړني 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 زنګ ووهئ.  که تاسو ډاډه نه یاست چې دا یو اضطراري حالت دی، درې ځله صفر ته زنګ ووهئ.

سیمه ایز خدمتونه ۲۴ ساعته خلاص نه دي. د ۲۴-ساعت بحراني ملاتړ لپاره، مهرباني وکړئ لایف لاین ته په 14 ۱۱ 13 زنګ 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 سیمه ایزې پاڼې ته لاړ 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 روغتیا او هوساینې هغه اصلاحات چې اوس په ټوله ویکټوریا کې پلي کیږي په اړه نور معلومات ترلاسه کول غواړئ، مهرباني وکړئ د روغتیا وزارت د رواني روغتیا او هوساینې د اصلاحاتو ویب پاڼې ته لاړ شئ <https://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform>.

د دې خپرونې د لاسرسي وړ بڼې د ترلاسه کولو لپاره د ۹۰۹۶ ۷۱۸۳ (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 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)**