|  |  |
| --- | --- |
| **Mental health services**  | **Servizi di salute mentale** |
| Mental health issues affect people from all parts of society.   | I problemi di salute mentale colpiscono le persone di tutti i settori della società. |
| Anxiety, depression, eating disorders, self-harm, substance abuse related disorders, suicide, and Schizophrenia are some of the more well-known conditions.   | Ansietà, depressione, disturbi alimentari, autolesionismo, problemi derivanti da abuso di sostanze, suicidio e schizofrenia sono alcuni dei disturbi più noti. |
| But there are many more.   | Ma ce ne sono molti altri. |
| About 45% of all people will experience a mental health problem at some time during their life.   | Circa il 45% delle persone avrà un problema di salute mentale prima o poi nella vita. |
| And one in five people experience mental health problems each year.   | E una persona su cinque avrà problemi di salute mentale ogni anno. |
| These experiences can range a great deal in how they affect people, and for how long.   | Questi problemi possono variare tantissimo nell'impatto che hanno sulle persone e nella durata. |
| In Victoria, there is expert advice available to assist you with the treatment of a mental health issue.   | Nel Victoria esistono servizi di consulenza di esperti per assistervi nel trattamento di problemi di salute mentale.  |
| Governments provide many services, and there are private options available too, helping you to get the support you need. | Il governo fornisce molti servizi, e sono disponibili anche delle opzioni private per aiutarvi a ricevere il supporto di cui avete bisogno. |
| It's important to remember that good mental health is about more than accessing professional services.   | È importante ricordare che una buona salute mentale è qualcosa di più che rivolgersi ai professionisti del settore. |
| Mental health is everyone's business.   | La salute mentale riguarda tutti quanti. |
| Friendship, family, community, education, safety, freedom from violence and discrimination, a good standard of living, and many more factors all help us to build good mental health.   | Amicizie, famiglia, comunità, istruzione, sicurezza, libertà da violenza e discriminazioni, una buona qualità della vita, e molti altri fattori contribuiscono ad una buona salute mentale. |
| "Sometimes people might be in an emergency and need to call 000, or they're at imminent risk and maybe they need to call 000. Or maybe the psychiatric triage number in Victoria, you know, those services are available in emergencies or in crises." | A volte ci si trova in situazioni di emergenza e occorre chiamare lo 000, o ci si trova in situazioni di rischio imminente e si deve chiamare lo 000. O forse il numero per il triage psichiatrico del Victoria sapete, quei servizi sono disponibili in situazioni critiche o di emergenza. |
| For non-emergency mental health issues, Victoria offers public and private services.   | Per problemi di salute mentale non d'emergenza, nel Victoria ci sono servizi pubblici e privati. |
| And your GP can work with you to help make the decision on what is the best treatment for you.   | E il vostro medico può aiutarvi a decidere quale sia il trattamento migliore per voi. |
| You might access the public system, where many mental health services for severe mental health experiences are subsidised.   | Magari utilizzerete il sistema pubblico, dove molti servizi di salute mentale per gravi problemi di salute mentale sono sovvenzionati. |
| Or your local doctor can refer you to private mental health services such as counsellors, psychologists, and psychiatrists, with most initial sessions eligible for a Medicare rebate. | Oppure il vostro medico può indirizzarvi a servizi per la salute mentale privati come consulenti, psicologi e psichiatri per cui potete usufruire dello sconto Medicare per la primissima seduta. |
| People with a disability resulting from mental health problems may be eligible for support under the National Disability Insurance Scheme, as it rolls out.   | Le persone con disabilità dovuta a problemi di salute mentale potrebbero aver diritto al supporto tramite lo Schema nazionale di assicurazione per le disabilità, man mano che viene attuato. |
| Support and advice is also available for family, friends, and carers of people with mental health conditions.   | Il supporto e i consigli sono anche disponibili per famigliari, amici e assistenti di persone affette da problemi di salute mentale. |
| "It's really important that people with a mental illness call out for help as soon as possible, and it's great because services like ours are voluntary and we meet people where they're at and getting help early is really important. Getting support from your doctor and its health services, is important for recovery. It's not something that people can really cope with on their own. You need your family, you need mental health services, clinical services, to be able to support people to recover."  | È veramente importante che chi ha una malattia mentale cerchi aiuto prima possibile, ed è un bene perché servizi come il nostro sono volontari e incontriamo le persone così come si trovano al momento ed è molto importante ricevere aiuto all'inizio. Ricevere supporto dal vostro medico e dai servizi sanitari è importante per la ripresa. Veramente non è qualcosa che ci si può gestire da soli. Si ha bisogno della propria famiglia, dei servizi di salute mentale, dei servizi clinici per riuscire ad aiutare le persone a riprendersi. |
| Mental health issues are experienced by people of all ages, cultures, and backgrounds. | I problemi di salute mentale colpiscono le persone di ogni età, cultura e origine. |
| And services can provide help for a broad range of needs. | E i servizi possono fornire aiuto per una vasta gamma di necessità. |
| As you and your support team move through your plan, there can be a number of different experts.   | E voi e il team che vi assiste, potete attuare il vostro piano possono esserci diversi esperti. |
| "I work on a team to provide young people and families with psychological intervention to help support them through mental health difficulties.  And we also link people in with other services that might be helpful to them.  We help people who are coming in with issues like depression and anxiety, but it also varies to more distressing topics as well." | Io lavoro in un team per fornire a giovani e a famiglie l'intervento psicologico necessario per aiutarli nell'attraversare le difficoltà dovute alla salute mentale. E inoltre li mettiamo in collegamento con altri servizi che potrebbero risultare utili. Aiutiamo persone che vengono da noi con problemi come depressione e ansietà, ma è vario, e si arriva anche a persone con problematiche più angoscianti. |
| "I suffered from depression and anxiety and it's helped me to learn how to channel my mind to control those things.  The services are definitely far most beneficial with individual counselling.  I luckily had a psychologist that I really clicked with, and that I felt really safe and secure with, to help fix it and take control of my situation." | Soffrivo di depressione e ansietà e mi ha aiutato imparare ad usare la mente per controllare queste cose. I servizi sono senz'altro più efficaci con consulenze individuali. Per fortuna avevo uno psicologo con cui mi trovavo molto bene, e con cui mi sentivo veramente tranquilla e sicura, che mi ha aiutato a sistemare le cose e prendere il controllo della mia situazione. |
| There are many different types of mental health professionals and services that you might use. | Ci sono molti tipi diversi di professionisti e servizi di salute mentale che potreste usare. |
| These can include GPs, psychiatrists, nurses, community workers, social workers, occupational therapists, peer workers, psychologists, and counsellors.   | Questi includono medici di famiglia, psichiatri, infermieri, operatori comunitari, assistenti sociali, terapisti occupazionali, colleghi, psicologi e consulenti. |
| "The important aspect is to develop trust and build rapport first of all.  People are sharing very personal things with you, and things that are very important.  So it's really important to develop that trust, and then, once you've got that, then you can go on a bit of a journey with someone." | L'importante è prima di tutto arrivare a fidarsi e costruire un rapporto. Le persone ti confidano cose molto personali, e cose molto importanti. Perciò è veramente importante sviluppare un rapporto di fiducia e poi, una volta sviluppato, allora si può accompagnare qualcuno per un tratto del percorso. |
| "When Adam took me on as a client, gave me a lot more confidence boost, just having that extra support." | Quando ho incominciato ad andare da Adam come cliente, mi ha fatto crescere l'autostima, il semplice fatto di avere quel supporto in più. |
| Support and intervention services provide immediate help and support to people with a mental illness or psychiatric disability who are acutely ill or in crisis.   | I servizi di supporto e di intervento forniscono aiuto e supporto immediati a persone con malattie mentali o disabilità psichiatrica gravemente malate o in situazione di crisi. |
| These services also help people to access other specialists or support they may need.   | Questi servizi inoltre aiutano le persone ad accedere ad altri specialisti o al supporto di cui hanno bisogno. |
| There are mental health services specifically for older people, as well as for people from diverse cultural backgrounds, including refugees.   | Esistono servizi di salute mentale specifici per anziani e anche per persone di diversa provenienza culturale, inclusi i rifugiati. |
| Child and youth mental health services offer specialised mental health services as well, and there is a rural and remote areas programme, if you live in regional Victoria.   | Anche i servizi di salute mentale per bambini e ragazzi offrono servizi di salute mentale specializzati, e c'è anche un programma per le zone rurali e remote per chi vive nelle zone rurali del Victoria. |
| If you need support call Lifeline on 13 11 14. | Se avete bisogno di supporto chiamate la Lifeline al numero 13 11 14. |
| If you need urgent assistance, contact Emergency on 000.  | In caso di urgenza contattate il Pronto Soccorso al numero 000. |
| For more information visit: BETTERHEALTH.vic.gov.au/mentalhealth | Per ulteriori informazioni visitate il sito BETTERHEALTH.vic.gov.au/mentalhealth |