|  |  |
| --- | --- |
| **Mental health services**  | **خدمات صحی روحی** |
| Mental health issues affect people from all parts of society.   | تکالیف روحی برهمه مردمان و همه بخشهای جامعه تاثیرمیگذارند.  |
| Anxiety, depression, eating disorders, self-harm, substance abuse related disorders, suicide, and Schizophrenia are some of the more well-known conditions.   | تشویش، افسردگی، اختلالات تغذیه و صدمه زدن به خوداختلالات مربوط به سو مصرف مواد خودکشی واسکیزوفرنی برخی از نمونه های معروف تکالیف روحی هستند.  |
| But there are many more.   | مگر اختلالات بیشتری وجود دارند.  |
| About 45% of all people will experience a mental health problem at some time during their life.   | بیشتراز 45 فیصد افراد در مرحله ای ازحیات خود دچار تکالیف صحی روحی میشوند.  |
| And one in five people experience mental health problems each year.   | و یک نفرازهرپنج نفردر سال تکالیف روحی را تجربه میکند.  |
| These experiences can range a great deal in how they affect people, and for how long.   | این تجارب میتوانند از حیث تاثیر ومدت زمان بسیارمتفاوت باشند  |
| In Victoria, there is expert advice available to assist you with the treatment of a mental health issue.   | درویکتوریا مشوره تخصصی برای کمک به شما برای تداوی یک تکلیف صحی روحی فراهم میباشد.  |
| Governments provide many services, and there are private options available too, helping you to get the support you need. | دولتها خدمات متعددی فراهم میکنندو امکان انتخاب خدمات خصوصی هم فراهم استتا حمایت مورد نیاز را بدست آورید |
| It's important to remember that good mental health is about more than accessing professional services.   | مهم است که به خاطر بسپاریم که صحت روانی مناسبچیزی بیشتر از دسترسی به خدمات حرفه ای است.  |
| Mental health is everyone's business.   | صحت روانی مربوط به همه کس است. |
| 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.   | دوستی، خانواده، کامیونتی، تعلیم ایمنی، رهایی از تبعیض و خشونت سطح خوب زندگی و بسیاری ازعوامل دیگر به صحتمندی روحی و روانی ما کمک میکنند.  |
| "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." | برخی اوقات مردم دچار یک وضعیت عاجل میشوندو ضرورت دارند که با 000 بتماس شوندو یا درمعرض خطرقریب الوقوعی قرار میگیرند یا ضرورت داشته باشد که با 000 یا نمبر ترایاژ صحی روحی و روانی در ویکتوریا بتماس شوند شما میدانید که این خدمات در وضعیتهای عاجل و بحرانی موجود میباشند.  |
| For non-emergency mental health issues, Victoria offers public and private services.   | برای تکالیف روحی غیرعاجل در ویکتوریا خدمات خصوصی ودولتی موجود میباشد.  |
| And your GP can work with you to help make the decision on what is the best treatment for you.   | و داکترعمومی شما میتواند به شما کمک کند تا درباره بهترین شیوه تداوی برای خود تصمیم بگیرید.  |
| You might access the public system, where many mental health services for severe mental health experiences are subsidised.   | شما میتوانید به سیستم صحی دولتی که درآن به بیشتر خدمات طبی برای تکالیف شدید روحی یارانه تعلق میگرد دسترسی داشته باشید  |
| 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. | و یا داکترعمومی شما میتواند شما را به مراکز خدمات صحی روانی خصوصیمانند مشاوران، روانشناسان و داکترهای روانپزشک ارجاع دهد که دراغلب موارد مستحق پس گرفتن فیس ازمدیکر برای جلسه اول هستید |
| People with a disability resulting from mental health problems may be eligible for support under the National Disability Insurance Scheme, as it rolls out.   | ممکن است افراد دارای معیوبیت که درنتیجه تکالیف روحی به آن دچار شده باشند با بوجود آمدن آن تکلیف، مستحق دریافت حمایت براساس طرح ملی بیمه معیوبیت باشند.  |
| Support and advice is also available for family, friends, and carers of people with mental health conditions.   | همچنین مشاوره و حمایت برای اعضای خانواده دوستان و مراقبت کنندگان ازافراد دچار تکالیف صحی روانی فراهم است.  |
| "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."  | بسیار مهم است که افراد دارای امراض روحی در اسرع وقت درخواست کمک کنندو اینکه خدماتی از جمله سرویس ما داوطلبانه هستند و ما مردم را در جایی که هستند ملاقات میکنیم و اینکه درخواست کمک زودهنگام بسیار مهم است. کمک گرفتن از داکتران و خدمات صحی برایبهبود بسیار مهم است. زیرا این چیزی که نیست که مردم به تنهایی از عهده آن بربیایند شما به خانواده خود ضرورت دارید، شما به خدمات صحی روانی و خدمات بالینی ضرورت دارید تا بتوانید افراد مبتلا برای بهبود حمایت کنید  |
| Mental health issues are experienced by people of all ages, cultures, and backgrounds. | افراد در هرسنی و از هر فرهنگ و پیشینه ای تکالیف روحی را تجربه میکنند . |
| And services can provide help for a broad range of needs. | و خدمات موجود میتوانند برای رفع ضرورتهای بسیاری کمک کنند  |
| As you and your support team move through your plan, there can be a number of different experts.   | درحالی که شما و تیم حمایت ازشما پلان خود را پیش میبرید متخصصان مختلفی میتوانند به شما ملحق شوند  |
| "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." | من در تیمی مصروف به کار هستم که به جوانان و خانواده هایشان برای حمایت درزمان بروز تکالیف و دشواریهای روحی کمک روانشناسی میکند. ما همچنین افراد را به همرای خدمات دیگری که فکر میکنیم برایشان مفید هستند، معرفی میکنیم ما همچنین به افرادی که تکالیفی همچون تشویش و افسردگی دارند کمک میکنیم مگر درهمان حال با موضوعات مهمتر نیز کار میکنیم. |
| "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." | من از تشویش و افسردگی رنج میبردم و آنها به من کمک میکنند که یاد بگیرم چگونه ذهن خود را تنظیم کنم تا این چیزها را کنترول کنم.خدماتی که قطعا برای من مفید بودمشوره شخصی بود. من خوش چانس بودم که روانشناسی داشتم که با او خیلی احساس راحتی و امنیت میکردمو او کمک کرد تا مشکلم راحل کنم و موقعیت خود را تحت کنترول درآورم.  |
| There are many different types of mental health professionals and services that you might use. | اقسام بسیار مختلفی از خدمات و کارکنان مسلکی صحی وجود دارند که میتوانید به آنها مراجعه کنید.  |
| These can include GPs, psychiatrists, nurses, community workers, social workers, occupational therapists, peer workers, psychologists, and counsellors.   | این موارد به شمول داکترهای عمومی، داکترهای روانشناس، نرسها، کارمندان اجتماعی، مدکاران اجتماعی وتدوای کنندگان مسلکی همکاران، روانشناسان ومشاوران میباشند.  |
| "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." | جنبه مهم آن این است که درآغاز به آنها اعتماد کنیم و با آنها ارتباط برقرار کنیم. افراد با شما مطالب بسیار شخصی خود را درمیان میگذارند و چیزهایی که بسیار مهم هستند بنابراین بسیار مهم است که اول اعتماد آنها را بدست آورید و پس از بدست آوردن آن، میتوانید کمی همسفر شان بشوید  |
| "When Adam took me on as a client, gave me a lot more confidence boost, just having that extra support." | وقتی آدام به عنوان یک مددجو مرا پذیرفتاو درمن اعتماد به نفس بسیاری ایجاد کرد درست مثل داشتن همان حمایت بیشتر  |
| 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.   | خدمات مداخله و حمایتی کمک و حمایت فوری را برای افراد دچار امراض روحی و معیوبیت روانی که درواقع بیمارویا دربحران هستند، فراهم میکند.  |
| These services also help people to access other specialists or support they may need.   | همچنین این خدمات به مردم کمک میکند که به سایر متخصصان یا حمایتهایی که نیاز دارند دسترسی پیدا کنند.  |
| There are mental health services specifically for older people, as well as for people from diverse cultural backgrounds, including refugees.   | همچنین خدمات صحی روحی ویژه سالمندان وهمچنین افراد با پیشینه های فرهنگی متفاوت به شمول پناهندگان  |
| 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.   | و خدمات صحی روحی کودکان و جوانان وجود دارندکه خدمات صحی روانی تخصصی ارائه میدهندو پرورگرامهای روستایی و مناطق دورافتاده نیز وجود دارند. اگر درمناطق روستایی ویکتوریا زندگی میکنید  |
| If you need support call Lifeline on 13 11 14. | و به حمایت ضرورت دارید با لایف لاین با نمبر 13 11 14 درتماس شوید.  |
| If you need urgent assistance, contact Emergency on 000.  | اگر به کمک عاجل ضرورت دارید، با خدمات عاجل با نمبر 000 درتماس شوید.  |
| For more information visit: BETTERHEALTH.vic.gov.au/mentalhealth | برای معلوات بیشتر ازاین ویب سایت بازدید کنیدBETTERHEALTH.vic.gov.au/mentalhealth |