|  |  |
| --- | --- |
| **Mental health services**  | **خدمات سلامت روان** |
| Mental health issues affect people from all parts of society.   | مشکلات سلامت روان بروی افرادمتعلق به تمامی اقشار جامعه اثر میگذارد. |
| Anxiety, depression, eating disorders, self-harm, substance abuse related disorders, suicide, and Schizophrenia are some of the more well-known conditions.   | اضطراب، افسردگی، اختلالات سوء تغذیه، خود آزاری،اختلالات مربوط به مصرف مواد،خودکشی، و اسکیزوفرنی (روانگسیختگی)،برخی از وضعیت های شناخته شده تر هستند. |
| But there are many more.   | ولی مشکلات خیلی بیشتری وجود دارند.  |
| About 45% of all people will experience a mental health problem at some time during their life.   | حدود ۴۵% از مردمدر مقطعی از زندگی شاندچار مشکلات سلامت روان می شوند. |
| And one in five people experience mental health problems each year.   | و یک نفراز هر پنج نفر هر ساله مشکلات سلامت روان را تجربه می کند.  |
| These experiences can range a great deal in how they affect people, and for how long.   | اینگونه تجربیات می توانند بسته به چگونگی تأثیر بر روی افراد، و مدت زمان آن طیفی متغیر داشته باشند.  |
| In Victoria, there is expert advice available to assist you with the treatment of a mental health issue.   | در ویکتوریا، مشاوره تخصصی برای کمک به شما در درمان مشکل سلامت روان موجود است. |
| Governments provide many services, and there are private options available too, helping you to get the support you need. | دولت خدمات متعددی را ارائه می کند، و گزینه های بخش خصوصی نیز موجود می باشند،تا به شما کمک شود حمایت مورد نیازتان را دریافت کنید. |
| It's important to remember that good mental health is about more than accessing professional services.   | بسیار مهم است که به یاد داشته باشید که سلامت روان خوبفراتر از دسترسی به خدمات تخصصی است.  |
| Mental health is everyone's business.   | سلامت روان به همه مربوط می شود. |
| 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، جامعه محلی، تحصیلات، ایمنی، رهایی از خشونت و تبعیض، سطح زندگی مطلوب، و بسیاری از عوامل دیگر،همه به ایجاد سلامت روان خوب کمک می کنند. |
| "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." | - بعضی وقت ها افراد ممکن است در وضعیتی اضطراری باشند و نیاز باشد با 000 تماس بگیرند،یا در معرض خطری آنی هستند و شاید نیاز باشد با 000 تماس بگیرند.یا ممکن است با تلفن تریاژ روانپزشکی ویکتوریا تماس بگیرند،شما می دانید، این خدمات در وضعیت های اضطراری و بحرانی موجود هستند. |
| For non-emergency mental health issues, Victoria offers public and private services.   | - برای مشکلات سلامت روان غیر اضطراریویکتوریا خدمات دولتی و خصوصی تأمین می کند. |
| And your GP can work with you to help make the decision on what is the best treatment for you.   | و پزشک عمومی شما می تواند با شما کار کند تا تصمیم بگیریدبهترین روش درمان برای شما چیست. |
| You might access the public system, where many mental health services for severe mental health experiences are subsidised.   | ممکن است از سامانه دولتی استفاده کنید،که بسیاری از خدمات سلامت روان برای تجربیات سلامت روان وخیم سوبسید شده می باشند. |
| 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. | یا پزشک محل می تواند شما را به خدمات سلامت روان بخش خصوصی ارجاع دهدبرای مثال به مشاوران، روانشناسان، و روانپزشکان،که هزینه جلسات نخست بیشتر آنها مشمول تخفیف مدیکر است.  |
| People with a disability resulting from mental health problems may be eligible for support under the National Disability Insurance Scheme, as it rolls out.   | افراد دارای ناتوانی یا معلولیت ناشی از مشکلات سلامت روان ممکن است واجد شرایط دریافت حمایت تحت طرح بیمه ملی معلولیتبه هنگام شروع آن شوند. |
| Support and advice is also available for family, friends, and carers of people with mental health conditions.   | حمایت و مشاوره نیز برایخانواده، دوستان و مراقبت کنندگان و افراد دارای مشکلات سلامت روان، نیز موجود هستند. |
| "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."  | - واقعا مهم است که افراد دارای بیماری روانیهر چه زودتر درخواست کمک کنند،و این خیلی عالیه چون خدمات مشابه خدمات ما، داوطلبانه هستندو ما با مردم در جایی که هستند ملاقات می کنیم،و دریافت کمک زود هنگام خیلی مهم است. دریافت حمایت از پزشک خود و خدمات مرتبط با او برای بهبودی بسیار مهم است.چیزی نیست که افراد به تنهایی بتواننداز عهده آن بر بیایند.شما به خانواده خود نیاز دارید، به خدمات سلامت روان نیاز دارید،خدمات بالینی، تا بتوان از افراد جهت بهبودی حمایت کرد. |
| Mental health issues are experienced by people of all ages, cultures, and backgrounds. | - مشکلات سلامت روانتوسط افراد از هر گروه سنی،فرهنگی و پیشینه ای، تجربه می شوند. |
| And services can provide help for a broad range of needs. | و خدمات می توانند حمایت هایی برای طیف وسیعی از نیازها فراهم کنند. |
| As you and your support team move through your plan, there can be a number of different experts.   | در حالیکه شما و گروه حمایتی تان مراحل برنامه خود را طی می کنیدممکن است متخصصین متفاوتی را ببینید.  |
| "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 گروهی کار می کنم که برای افراد جوان و خانواده هامداخله زودهنگام فراهم می کند،به منظور حمایت از آنها در طول دوران مشکلات سلامت روان.ما همچنین افراد را به سایر خدماتی که ممکن است مفید باشندمتصل می کنیم.ما به مردمی که مراجعه می کنند و مشکلاتی مانند افسردگی و اضطراب دارند، کمک می کنیم،ولی کار ما در رابطه با موضوعات نگران کننده تر هم هست. |
| "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 اضطراب و افسردگی رنج می بردم و یادگیری اینکه چگونه می توانم افکارم را متمرکز کنم و آنها را کنترل کنم، به من کمک کرده است.مطمئناً مفید ترین خدمات برای منمشاوره انفرادی بود. من خوشبختانه روانشناسی داشتم که میتوانستم براحتی باهاش ارتباط بگیرم،و نزد او واقعا احساس امنیت و اطمینان می کردم تا تا بتوانم با کمک او بهتر شوم و کنترل اوضاع را بدست بگیرم. |
| There are many different types of mental health professionals and services that you might use. | - انواع متنوعی از متخصصینو خدمات سلامت روان موجود هستندکه شما بتوانید از آنها استفاده کنید.  |
| These can include GPs, psychiatrists, nurses, community workers, social workers, occupational therapists, peer workers, psychologists, and counsellors.   | اینها می توانند شامل پزشکان عمومی، روانپزشکان، پرستاران،مددکاران جامعه محلی، مددکاران اجتماعی، کار درمان ها، همکاران شغلی، روانشناسان و مشاورین باشند.  |
| "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 جلب اعتماد و برقراری ارتباط پیش از همه چیز است.مردم مسائل بسیار خصوصی شان را با شما در میان می گذارند،و چیزهایی که خیلی مهم هستند.بنابراین، جلب اعتماد خیلی مهم است،و بعد، وقتی این اعتماد را بهدست آوردی، میتوانی با هر فردی تا حدی همسفر شوی. |
| "When Adam took me on as a client, gave me a lot more confidence boost, just having that extra support." | ” وقتی آدام من را بعنوان متقاضی خدمات قبول کرد، اعتماد به نفس من را خیلی بالا برد، فقط بخاطر داشتن حمایت مضاعف. “ |
| 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 حمایتی و خدمات مداخله، تأمین کننده کمک و حمایت های فوریبه افراد دارای بیماری روحی یا ناتوانایان روانی،که دچار بیماری حاد بوده و در شرایط بحرانی بسر میبرند، هستند.  |
| These services also help people to access other specialists or support they may need.   | این خدمات، همچنین، به افراد کم می کنندبه سایر متخصصین یا خدمات حمایتی مورد نیاز دسترسی پیدا کنند. |
| There are mental health services specifically for older people, as well as for people from diverse cultural backgrounds, including refugees.   | خدمات سلامت روان ویژه سالمندان نیز موجود است،همچنین برای افراد از پیشینه های فرهنگی متفاوت،از جمله 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.   | خدمات سلامت روان کودکان و نوجوانانارائه کننده خدمات سلامت روان تخصصی نیز هستند،و برنامه ای برای نواحی روستایی و دور افتاده وجود دارد،اگر در مناطق غیرشهری ویکتوریا زندگی می کنید |
| If you need support call Lifeline on 13 11 14. | اگر به حمایت نیاز دارید با "لایف لاین" به شماره 13 11 14 تماس بگیرید. |
| If you need urgent assistance, contact Emergency on 000.  | اگر نیاز به کمک فوری دارید، با اورژانس بشماره 000 تماس بگیرید. |
| For more information visit: BETTERHEALTH.vic.gov.au/mentalhealth | برای اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه کنید.BETTERHEALTH.vic.gov.au/mentalhealth  |