|  |  |
| --- | --- |
| **Mental health services**  | **Υπηρεσίες ψυχικής υγείας** |
| Mental health issues affect people from all parts of society.   | Τα προβλήματα ψυχικής υγείας επηρεάζουν άτομα απ' όλα τα στρώματα της κοινωνίας. |
| Anxiety, depression, eating disorders, self-harm, substance abuse related disorders, suicide, and Schizophrenia are some of the more well-known conditions.   | Ανησυχία, κατάθλιψη, διαταραχές διατροφής, αυτοτραυματισμός, διαταραχές που σχετίζονται με την κατάχρηση ουσιών, αυτοκτονία και Σχιζοφρένεια είναι μερικές από τις πιο γνωστές παθήσεις. |
| But there are many more.   | Αλλά υπάρχουν πολύ περισσότερες. |
| About 45% of all people will experience a mental health problem at some time during their life.   | Περίπου 45% όλων των ανθρώπων θα βιώσουν κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας σε κάποιο στάδιο της ζωής τους. |
| And one in five people experience mental health problems each year.   | Κι ένα στα πέντε άτομα βιώνει προβλήματα ψυχικής υγείας κάθε χρόνο. |
| These experiences can range a great deal in how they affect people, and for how long.   | Αυτές οι εμπειρίες μπορεί να ποικίλουν σε μεγάλο βαθμό για το πώς επηρεάζουν τα άτομα και για πόσο διάστημα. |
| In Victoria, there is expert advice available to assist you with the treatment of a mental health issue.   | Στη Βικτώρια, διατίθενται εξειδικευμένες συμβουλές για να σας βοηθήσουν με τη θεραπεία ενός προβλήματος ψυχικής υγείας. |
| Governments provide many services, and there are private options available too, helping you to get the support you need. | Οι κυβερνήσεις παρέχουν πολλές υπηρεσίες, και επίσης διατίθενται ιδιωτικές επιλογές, για να σας βοηθήσουν να λάβετε την υποστήριξη που χρειάζεστε. |
| It's important to remember that good mental health is about more than accessing professional services.   | Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι καλή ψυχική υγεία σημαίνει κάτι περισσότερο από πρόσβαση σε επαγγελματικές υπηρεσίες. |
| Mental health is everyone's business.   | Η ψυχική υγεία είναι υπόθεση όλων. |
| 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.   | Η φιλία, οικογένεια, κοινότητα, εκπαίδευση, ασφάλεια, διαβίωση χωρίς βία και διακρίσεις, ένα καλό βιοτικό επίπεδο και πολλοί άλλοι παράγοντες όλα μας βοηθούν να αποκτήσουμε καλή ψυχική υγεία. |
| "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." | Μερικές φορές τα άτομα μπορεί να βρίσκονται σε μια έκτακτη ανάγκη και χρειάζεται να καλέσουν το 000, ή βρίσκονται σε άμεσο κίνδυνο και ίσως να χρειαστεί να καλέσουν το 000. Ή ίσως ο αριθμός της ψυχιατρικής διαλογής (triage) στη Βικτώρια, ξέρετε, αυτές οι υπηρεσίες διατίθενται σε έκτακτες ανάγκες ή σε κρίσιμες καταστάσεις. |
| For non-emergency mental health issues, Victoria offers public and private services.   | Για μη επείγοντα προβλήματα ψυχικής υγείας, η Βικτώρια προσφέρει δημόσιες και ιδιωτικές υπηρεσίες. |
| And your GP can work with you to help make the decision on what is the best treatment for you.   | Και ο οικογενειακός γιατρός σας μπορεί να συνεργαστεί μαζί σας για να σας βοηθήσει να πάρετε την απόφαση για το ποια θα είναι η καλύτερη θεραπεία για σας. |
| You might access the public system, where many mental health services for severe mental health experiences are subsidised.   | Μπορεί να έχετε πρόσβαση στο δημόσιο σύστημα, όπου υπάρχουν πολλές υπηρεσίες ψυχικής υγείας για σοβαρές περιπτώσεις ψυχικής υγείας που είναι επιδοτούμενες. |
| 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. | Ή ο τοπικός σας γιατρός μπορεί να σας παραπέμψει σε ιδιωτικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας όπως ψυχοθεραπευτές, ψυχολόγους και ψυχίατρους, και για τις περισσότερες αρχικές επισκέψεις επιστρέφονται χρήματα από το Μεντικέαρ. |
| People with a disability resulting from mental health problems may be eligible for support under the National Disability Insurance Scheme, as it rolls out.   | Τα άτομα με αναπηρία που συνέβη λόγω προβλημάτων ψυχικής υγείας μπορεί να δικαιούνται υποστήριξη βάσει του Εθνικού Συστήματος Ασφάλισης Αναπηρίας, καθώς εφαρμόζεται. |
| Support and advice is also available for family, friends, and carers of people with mental health conditions.   | Υποστήριξη και συμβουλές διατίθενται επίσης για την οικογένεια, φίλους και φροντιστές των ατόμων με παθήσεις ψυχικής υγείας. |
| "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."  | Είναι πραγματικά σημαντικό ότι τα άτομα με κάποια ψυχική ασθένεια να ζητούν βοήθεια το συντομότερο δυνατόν, και είναι θαυμάσιο επειδή υπηρεσίες σαν τη δικιά μας είναι εθελοντικές και συναντούμε ανθρώπους εκεί που βρίσκονται και η λήψη έγκαιρης βοήθειας είναι πραγματικά σημαντική. Η λήψη υποστήριξης απ' το γιατρό σας και τις υπηρεσίες υγείας, είναι σημαντική για την ανάρρωση. Δεν είναι κάτι που οι άνθρωποι μπορούν να το αντιμετωπίσουν καλά μόνοι τους. Χρειάζεσαι την οικογένειά σου, χρειάζεσαι υπηρεσίες ψυχικής υγείας, κλινικές υπηρεσίες για να μπορέσουν να στηρίξουν τα άτομα να αναρρώσουν. |
| Mental health issues are experienced by people of all ages, cultures, and backgrounds. | Προβλήματα ψυχικής υγείας βιώνουν άτομα κάθε ηλικίας, κουλτούρας και καταγωγής. |
| And services can provide help for a broad range of needs. | Και οι υπηρεσίες μπορούν να παρέχουν βοήθεια για πολλές και διάφορες ανάγκες. |
| As you and your support team move through your plan, there can be a number of different experts.   | Καθώς εσείς και η ομάδα σας υποστήριξης κινείστε μέσω του σχεδίου σας, μπορεί να υπάρχουν πολλοί και διάφοροι ειδικοί. |
| "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." | Εργάζομαι σε μια ομάδα για να παρέχουμε σε νέους και οικογένειες ψυχολογική παρέμβαση για να τους βοηθήσουμε μέσω των δυσκολιών ψυχικής υγείας. Και διασυνδέουμε επίσης άτομα με άλλες υπηρεσίες που ίσως να είναι χρήσιμες σ' αυτούς. Βοηθάμε άτομα που έρχονται με προβλήματα όπως κατάθλιψη και ανησυχία, αλλά επίσης και με πιο οδυνηρά προβλήματα.  |
| "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." | Υπέφερα από κατάθλιψη και ανησυχία και με βοήθησε που έμαθα πώς να κατευθύνω το μυαλό μου για να ελέγχω αυτά τα πράγματα. Οι υπηρεσίες είναι σίγουρα πιο χρήσιμες με ατομική ψυχοθεραπεία. Ευτυχώς είχαν έναν ψυχολόγο που πραγματικά ταιριάξαμε, και αισθάνθηκα πραγματικά ασφάλεια και προστασία μαζί του, για να με βοηθήσει να το διορθώσω και να πάρω τον έλεγχο της κατάστασής μου.  |
| There are many different types of mental health professionals and services that you might use. | Υπάρχουν πολλές διαφορετικές κατηγορίες επαγγελματιών και υπηρεσιών ψυχικής υγείας που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε. |
| These can include GPs, psychiatrists, nurses, community workers, social workers, occupational therapists, peer workers, psychologists, and counsellors.   | Σ' αυτούς περιλαμβάνονται οικ. γιατροί, ψυχίατροι, νοσηλευτές, κοινοτικοί υπάλληλοι, κοινωνικοί λειτουργοί, εργασιοθεραπευτές, εθελοντές με ίδια προβλήματα, ψυχολόγοι και ψυχοθεραπευτές.  |
| "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." | Η σημαντική πλευρά είναι πρώτα απ' όλα να υπάρχει εμπιστοσύνη και να αναπτυχθεί καλή σχέση. Τα άτομα μοιράζονται μαζί σας πολύ προσωπικά πράγματα, και πράγματα που είναι πολύ σημαντικά. Γι' αυτό είναι πραγματικά σημαντικό να αναπτυχθεί εμπιστοσύνη, και μετά, αφού γίνει αυτό, μετά μπορείτε να συνεχίσετε μαζί μια πορεία με κάποιον. |
| "When Adam took me on as a client, gave me a lot more confidence boost, just having that extra support." | Όταν ο Αδάμ με πήρε ως πελάτη, μου έδωσε πολλή μεγάλη ώθηση εμπιστοσύνης, απλά έχοντας αυτή την επιπλέον υποστήριξη. |
| 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.   | Οι υπηρεσίες υποστήριξης και παρέμβασης παρέχουν άμεση βοήθεια και υποστήριξη σε άτομα με ψυχική ασθένεια ή ψυχιατρική αναπηρία που είναι βαριά ασθενείς ή βρίσκονται σε κρίση. |
| These services also help people to access other specialists or support they may need.   | Αυτές οι υπηρεσίες βοηθούν επίσης τα άτομα να έχουν πρόσβαση σε άλλους σπεσιαλίστες ή υποστήριξη που ίσως χρειάζονται. |
| There are mental health services specifically for older people, as well as for people from diverse cultural backgrounds, including refugees.   | Υπάρχουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας ειδικά για ηλικιωμένα άτομα, καθώς και για άτομα διαφορετικής πολιτισμικής καταγωγής, περιλαμβανομένων των προσφύγων. |
| 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.   | Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας για παιδιά και νέους προσφέρουν επίσης εξειδικευμένες υπηρεσίες ψυχικής υγείας, και υπάρχει ένα πρόγραμμα για επαρχιακές και απομονωμένες περιοχές, αν ζείτε στην επαρχιακή Βικτώρια. |
| If you need support call Lifeline on 13 11 14. | Αν χρειάζεστε υποστήριξη καλέστε τη Γραμμή Ζωής στο 13 11 14. |
| If you need urgent assistance, contact Emergency on 000.  | Αν χρειάζεστε επείγουσα βοήθεια επικοινωνήστε με τις Πρώτες Βοήθειες στο 000. |
| For more information visit: BETTERHEALTH.vic.gov.au/mentalhealth | Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το BETTERHEALTH.vic.gov.au/mentalhealth. |