|  |  |
| --- | --- |
| **Mental health | Ментално здравље** | |
|  |  |
| Mental health issues affect people from all parts of society.  Anxiety, depression, eating disorders, self-harm, substance abuse related disorders, suicide, and Schizophrenia are some of the more well-known conditions.  But there are many more.  About 45% of all people will experience a mental health problem at some time during their life.  And one in five people experience mental health problems each year.  These experiences can range a great deal in how they affect people, and for how long.  In Victoria, there is expert advice available to assist you with the treatment of a mental health issue.  Governments provide many services, and there are private options available too, helping you to get the support you need.  It's important to remember that good mental health is about more than accessing professional services.  Mental health is everyone's business.  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.  "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."  For non-emergency mental health issues, Victoria offers public and private services.  And your GP can work with you to help make the decision on what is the best treatment for you.  You might access the public system, where many mental health services for severe mental health experiences are subsidised.  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.  People with a disability resulting from mental health problems may be eligible for support under the National Disability Insurance Scheme, as it rolls out.  Support and advice is also available for family, friends, and carers of people with mental health conditions.  "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."  Mental health issues are experienced by people of all ages, cultures, and backgrounds.  And services can provide help for a broad range of needs.  As you and your support team move through your plan, there can be a number of different experts.  "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."  "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."  There are many different types of mental health professionals and services that you might use.  These can include GPs, psychiatrists, nurses, community workers, social workers, occupational therapists, peer workers, psychologists, and counsellors.  "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."  "When Adam took me on as a client, gave me a lot more confidence boost, just having that extra support."  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.  These services also help people to access other specialists or support they may need.  There are mental health services specifically for older people, as well as for people from diverse cultural backgrounds, including refugees.  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.  If you need support call Lifeline on 13 11 14.  If you need urgent assistance, contact Emergency on 000.  For more information visit: betterhealth.vic.gov.au/mentalhealth | Проблеми са менталним здрављем погађају особе из свих слојева друштва.  Анксиозност, депресија, поремећаји исхране, самоповређивање, поремећаји везани за злоупотребу супстанци, самоубиство и шизофренија су нека од познатијих душевних поремећаја.  Али постоје и многи други.  Око 45% свих људи ће кад-тад у животу искусити неки ментални проблем.  А једна од пет особа има проблем са менталним здрављем сваке године.  Та искуства се у великој мери разликују зависно од тога како их ко доживљава и колико друго трају.  У Викторији можете да добијете стручне савете који ће вам помоћи у лечењу проблема са менталним здрављем.  Влада пружа многе услуге, а на располагању су и приватне опције за добијање потребне помоћи.  Али не заборавите да добро ментално здравље није само у приступу стручним услугама.  Ментално здравље је свачија брига.  Пријатељи, породица, друштвена заједница, образовање, безбедност, околина без насиља и дискриминације, добар животни стандард и многи други фактори доприносе успостављању доброг менталног здравља.  „Понекад ће вам можда бити потребна хитна помоћ и требаћете да позовете 000 или ако се налазите у непосредној опасности, можда ћете требати да позовете 000. Или можда број психијатријске тријаже у Викторији. Треба да знате да постоје такве услуге за хитне или кризне ситуације"  За проблеме са менталним здрављем који нису хитне природе, у Викторији постоје државне и приватне службе.  А лекар опште праксе може да вам помогне да одлучите који третман је најбољи за вас.  Можете да добијете помоћ у државном систему у којем су многе услуге у области менталног здравља за теже менталне поремећаје субвенционисане.  Или ваш лекар може да вас упути на приватне службе за ментално здравље, као што су саветници, психолози и психијатри. Код већине тих стручњака првих неколико разговора плаћа Medicare.  Особе код којих је настао инвалидитет услед проблема са менталним здрављем ће можда имати право на помоћ у оквиру Националног плана осигурања инвалида, када он буде почео да се уводи.  Помоћ и савети су такође на располагању породици, пријатељима и неговатељима особа са менталним поремећајима.  „Заиста је важно да особе са менталним обољењима што пре почну да траже помоћ. А добра ствар је и то што у службама, као што је наша, раде волонтери. Ми одлазимо код пацијената, јер је за њих јако важно да помоћ добију у раној фази. Подршка од вашег лекара и здравствених служби је важна за опоравак. То није ствар са којом пацијенти сами могу да се изборе. Потребне су вам породица, службе за ментално здравље, клиничке услуге које пацијентима пружају подршку за опоравак."  Проблеми са менталним здрављем могу да се јаве код особа свих животних доба, из свих култура и средина.  А услуге које имамо пружају помоћ и испуњавају различите потребе.  Током спровођења плана лечења са тимом који вам пружа помоћ, сарађиваћете са више различитих стручњака.  „Ја радим у тиму који младима и породицама пружа психолошку интервенцију која има за циљ да им помогне да преброде тешкоће са менталним здрављем. Ми такође повезујемо пацијенте са другим службама које би могле да им буду од помоћи. Ми помажемо особама које нам се јаве са проблемима, као што су депресија и анксиозност, али буде ту и озбиљнијих случајева."  „Ја сам патила од депресије и анксиозности и помогло ми је то што сам научила како да преусмерим мисли и да контролишем те ствари. Најефикасније су свакако услуге које се добијају приликом индивидуалног саветовања. Ја сам срећом имала психолога са којим са се добро разумела и са којим сам се осећала безбедно и опуштено, од којег сам прихватила помоћ и научила како да стекнем контролу над својом ситуацијом."  Постоји много стручњака и служби за различите области менталног здравља којима можете да се обратите.  Они укључују лекаре опште праксе, психијатре, медицинске сестре, раднике у заједници, социјалне раднике, радне терапеуте, раднике вршњачких група, психологе и саветнике.  „Важан аспект је да са њима пре свега изградите поверење и пријатељски однос. Људи деле са вама своје личне ствари и ствари које су им јако важне. Зато је јако важно да се изгради поверење и онда, када се то постигне, можете да кренете на неку врсту путовања са пацијентом."  „Када ме је Адам примио за пацијента, одмах сам стекла веће самопоуздање, просто само зато што сам имала ту додатну помоћ."  Службе за подршку и интервенције пружају тренутну помоћ и подршку особама са менталним обољењем или психијатријским инвалидитетом које су у акутној фази болести или у кризи.  Те службе такође помажу пацијентима да дођу до других специјалиста или помоћи која им је можда потребна.  Постоје службе за ментално здравље које су специфично за старије особе, као и службе које су стручне за рад са пацијентима из различитих културних средина, укључујући избеглице.  И службе за ментално здравље деце и младих нуде специјализоване услуге из области менталног здравља, а постоји и програм за рурална и удаљена подручја, ако живите у унутрашњости Викторије.  Ако вам је потребна подршка, позовите Lifeline на 13 11 14.  Ако вам је хитно потребна помоћ, позовите Хитну помоћ на 000.  За више информација, погледајте: betterhealth.vic.gov.au/mentalhealth |
|  |  |