



خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی (Mental Health and Wellbeing Local)

سوالاتی زیاد پرسان شده

هزارگی | Hazaragi

OFFICIAL

ای ورق مالوماتی بلده ازی جور شده که شیموره کمک کنه د باره خدماتی که توسط خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی ارائه موشه بوفامید.

خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی چیز استه؟

خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی یک رقم خدمات صحت روحی روانی نو استه که تقریباً د ۶۰ جای د سرتاسر ویکتوریا تا سال ۲۰۲۶ د حال معرفی شدو استه. خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی تداوی، مراقبت و کمک ره بلده کسائی که سن شی ۲۶ ساله یا بالتر استه ارائه مونه.

ای خدمات مفت، اختیاری و به آسانی قابل دسترسی استه، که معرفی کدو هم نیاز ندره. مهم تر ازو، ای خدمات نو به اساس «مو چی کمک کده می تنیم؟» و یک رویکرد «درگه واز د رویی تمامی» ارائه خاد شد، که تمرکز شی بله ازی استه که حق انتخاب و کنترل ره بلده دریافت کدون خدمات د دست خودون شیم بیدیه.

اونا دسترسی د خدماتی ره که نیاز درید آسو، نزدیکتر د خانه و فامیل، سرپرست و شبکای کمکی شیم خاد کنن.

چی رقم خدمات د مرکز خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی ارائه خاد شد؟

خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی اینی خدمات ره ارائه خاد کد:

- معالجه و تداوی
- کمکای تندرستی که توجه بله خود نفر مونن
- درس، کمک همکار و کمک قد خود خو
- برنامه ریزی و هماهنگی د خاست مصرف کننده قد دیگه ارائه کنندای خدمات.

بلده هر مرکز وقت زیاد میگره که بی تنن تمامی رقم تداوی و خدمات کمکی ره ارائه کنن، ولی یکدغه که کاملاً کار ره شروع کدن شامل خدمات حضوری، خدمات صحتی از طریق تیلیفون (telehealth)، و کمک رسانی سیاری خاد شد که به صورت تن-به-تن یا گروهی برگزار خاد شد.

اگه مه هم مشکلات صحت روحی روانی دشته شوم و هم مشکلات استفاده مواد مخدر چیز کار موشه؟

کمک بلده تمام کسائی که مشکلات روحی روانی و استفاده مواد مخدر ره همزمان تجربه مونن موجوده.

خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی قد خود شیم، اگه راحت باشید، قد فامیل، سرپرست و کسائی که شیموره کمک مونن کار خاد کد، تاکه یک برنامه مراقبتی ره جور کنن که هدفا و خواستای شیم ره پوره کنه.

کارمندای حمایتی همکار که از تجربای زندگی خو استفاده کیده کسای دیگه ره کمک مونه که عین مشکلات ره دچار استن، اینا هم موجود استن که شیموره رهنمایی و کمک کنن.

چی کسائی از خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی استفاده می تنن؟

خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی بلده کسائی که سن شی ۲۶ ساله یا بالتر استه که دچار مشکلات روحی روانی یا تندرستی استه جور شده.

اگه شیمو یک عضو فامیل، سرپرست، رفیق یا کمک گار یک نفری که مشکلات روحی روانی دیره استید، شیمو هم می تنید د کمک دسترسی پیدا کنید تاکه شیموره قد کار سرپرستی شیم، یا بلده صحت روحی روانی خود شیم کمک شونه.

بلده کسب مالومات د باره کمک بلده نفرای نوجوان، لطف کیده سوال زیر ره توغ کید «چی کمکایی بلده مردمایی که سن شی از ۲۶ سال کمتره موجود استه؟»

آیا ای خدمات از نظر فرهنگی مناسب و جوابگو استن؟

خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی بلده نیازا و تنوع فرهنگی محترمانه و جوابگو استه.

تمام کسائی که مراجعه مونن دسترسی منصفانه و خدمات مناسب و جوابگو از نظر فرهنگی ره دریافت مونن که دور از ننگ و تبعیض استه، به شمول مردمای بومی و جزیره نشنای تنگی توریس، مردمایی که از نظر جنسی و جنسیتی درای تنوع استن، اعضای جامعه ایکه از نظر فرهنگی و زیبونی متنوع استن، نفرای که پیشینه مهاجرتی دیرن، کسائی که پناه جو استن، کسائی که معیوبیت دیرن و کسائی که تنوع عصبی دیرن.

آیا خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی مفت استه؟

اری، ای خدمات بلده تمامی مفت استه، حتی اگه کارت مدیکر هم ندشته باشین.

آیا بلده ازیکه مه از خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی استفاده کنوم نیاز به معرفی از طرف یک متخصص صحتی دیروم؟

نه، شیمو نیاز به معرفی از طرف یک داکتر فامیلی یا کدم متخصص صحتی دیگه، یا یک برنامه تداوی تکلیفی روحی روانی ندرید که از خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی کمک دریافت کنید.

خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی چی رقم از دیگه خدمات صحت روحی روانی فرق مونه؟

خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی از اوتر نفرایی مراقبت مونه که از کمکی که یک داکتر عمومی (GP) یا یک متخصص صحت روحی روانی شخصی فراهم مونه زیادتر نیاز دشته شه، ولی نیاز به خدمات شدت-بالا، مثل خدمات کمکی د شفاخانه ندشته شه. ای خدمات نو جایگزین خدمات که امیالی د منطقه شیم استه نموشه. اونا از نزدیک قد داکترای فامیلی (GP)، متخصصای صحت روحی روانی شخصی، ارائه دهندای تداوی الکل و دیگه مواد مخدر و خدمات صحتی و اجتماعی مبتی بر جامعه کار مومن، تاکه یقین خوره ثابت کنن که تمام ضرورتای کمکی شیم برآورده شونه.

مه چی رقم می تنوم که قد خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی تماس بیگروم؟

نظر به خاست خود خو، شیمو می تنید که قد خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی د یک چند طریق مختلف تماس بیگرید.

- تلفون: ۱۳۰۰ ۳۷۲ ۳۳۰
- وب سایت: [خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی](https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal) <<https://www.betterhealth.vic.gov.au/mhwlocal>>

اگه مه د یک زیبون بغیر از انگلیسی توره بوگیم می تنوم کمک دریافت کنوم؟

اری. اگه به کمک زیادتر د زیبون از خود خو ضرورت دیرین، می تنید TIS National ره د شماره ۱۳ ۱۴ ۵۰ زنگ زیده و درخواست یک ترجمان کنید، ازوباد بخوایید که شمپوره د نزدیکترین مرکز خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی رُخ کنه.

د اولنه ملاقات مه چی کار خاد شد؟

شیمو قد یک کارمند صحت روحی روانی توره خاد گفتید (ای می تینه حضوری، آنلاین یا تلفونی باشه). ای کارمند تمرکز شی د بله گوش ددو و فامیدون مشکلاتای شیم استه تاکه بی تنن قد خود شیم و، اگه راحت باشید، قد فامیلا، سرپرستا، کمک گرای شیم، کار کنن تاکه یک برنامه مراقبتی ره طرح کنه که هدفا و ترجیحای شیم ره برآورده کنه.

برنامه شیم شاید شامل کمکا و تداوی های مختلف نظر به نیازای شیم باشه. باضی ازی کمکا شاید د ملاقات اولی شیم ارائه شونه، و دیگای شی د ملاقاتای بعدی.

ای هم امکان شی استه که ضرورتای شیم توسط یک نوع دیگه از ارائه دهنده خدمات صحتی خوبتر برآورده شونه. اگه ای رقم باشه، خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی قد شیم کمک مونه که د ای خدمات دسترسی پیدا کنید.

کارمندای همکار هم د دسترس خاد بودن که خود شیم و همچنان فامیلی، سرپرستا و کمک گرای شیم ره رهنمایی و کمک کنن.

آیا کمک بلده سرپرستا، فامیلی و رفیقای کسائی که تکلیفی روحی روانی ره تجربه مونن موجوده؟

اری. اگه شیمو اعضای فامیل، سرپرست، رفیق یا کمک گار اگو کس قد تکلیفی روحی روانی استید، کمک و حمایت بلده شیم از طریق خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی موجوده.

چی اگه شیمو می خوایین که کمک ره بلده نقش کاری خو به حیث سرپرست، یا بلده نیازای صحت روحی روانی خود خو بیگیرید - شیمو می تنید د وقتای که ضرورت دیرید، مراقبت، کمک و مشوره ره دریافت کنید.

بلده کسائی که سن شی زیر ۲۶ سال استه چی کمکا موجوده؟

اگه خود شیم یا کسی ره که شیمو کمک مونید سن شی بین ۱۲ و ۲۵ سال استه، لطف کیده مرکز هیداسپیس (headspace) محلی خوره بلده کمک صحت روحی روانی و تندرستی تماس بیگیرید یا مراجعه کید.

بلده پیدا کدون نزدیکترین هیداسپیس، لطف کیده از [headspace](https://headspace.org.au/) دیدن کید. گفتگوی آنلاینی و کمک تلفونی هم از طریق هیداسپیس د دسترس استه.

اگه شیمو یک شخص نوجوان استید خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی شاید د باضی شرایط بلده شیم کمک فراهم کنه، بلده مثال:

- وقتی که شیمو قد یک خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی بلده کمک د تماس موشید.
- شیمو د کمک گرفتن از هیداسپیس یا یک شفاخانه مشکل دیرید و به کمک فوری نیاز درید
- شیمو یک اعضای فامیل، سرپرست، رفیق یا کمک گار یک نفری استید که از خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی کمک دریافت مونه.

اگه مه خودم یا اگو کس ره که می شناسم کمک عاجل د کار شی باشه چیز کار موشه؟

خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی یک مرکز کمکی د شرایط ایمرجنسی بلده کسائی که د خطر خیلی بالای ضرر رسندو د خود خو یا د اگو کس دیگه استه، نیسته.

د یک وضعیت ایمرجنسی که زندگی د خطر استه یا خطر فوری ضرر رسندو د آگو کس استه، به سه صفر (۰۰۰) زنگ دید. آگه مطمئن نیستید که شرایط ایمرجنسی استه یا نه، به سه صفر زنگ دید. خدمات محلی به طور ۲۴ ساعته واز نیسته. بلده کمک بحرانی ۲۴ ساعته، لطف کیده بلده Lifeline د شماره ۱۴ ۱۱ ۱۳ زنگ دید.

مالومات زیادتر ره از کجا پیدا می تنوم؟

بلده تازه ترین مالومات د باره ایجاد خدمات صحت روحی روانی و تندرستی محلی، لطف کیده به صفه [Mental Health and Wellbeing Local](https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services) <<https://www.health.vic.gov.au/mental-health-reform/local-adult-and-older-adult-mental-health-and-wellbeing-services>> د وب سایت وزارت صحت ویکتوریا مراجعه کید.

آگه می خواید د باره اصلاحات روحی روانی و تندرستی که د سرتاسر ویکتوریا د حال اجرا استه مالومات زیادتر پیدا کنید، لطف کیده از صفه انترنیتی وزارت صحت [Mental health and wellbeing reform](https://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform) <<https://www.health.vic.gov.au/mental-health/mental-health-wellbeing-reform>> بازدید کید.

بلده دریافت کدون ازی نشریه به یک شکل قابل دسترسی، د صورت ضرورت، با استفاده از خدمات ملی ریلی ۷۷ ۳۶ ۱۳ به شماره ۷۱۸۳ ۹۰۹۶ (۰۳) زنگ دید، یا به ایمیل ادرس localservices@health.vic.gov.au ایمیل کید.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health, October 2022.

ISBN 978-1-76131-002-7 (pdf/online/MS word)