

تجلیل کن، ارتباط بگیر، پیشرفت کن

Dari / دری

منظور از ماه صحت روانی چه می باشد؟

برای آنهایی که دچار مریضی روانی بوده اند ممکن است ماه صحت روانی اهمیت مخصوص داشته باشد. شاید موقع آن باشد که این جان جوری را تجلیل کرده و باخود فکر کنیم که چطور به زندگی خود معنی جدیدی بدهیم و اینکه چه چیزهایی ما را از زندگی بیشتر راضی می سازد. این امر همچنین میتواند برای همه وقتی باشد که پسران کنیم چطور می توانیم بعضی از محدودیت هایی را از میان برداریم که مانع میشوند مردمانی که دچار مریضی روانی هستند از فعال بودن و داشتن یک زندگی مصروف و و دیوانه انگاشتن لذت ببرند.

مانند صحت بدنی و ورزشی، صحت روانی شما نیز ارزش مراقبت و بهبود دارد. این مطلب برای اشخاصی که مرض روانی را تجربه نکرده اند و همچنین افراد مبتلا به مرض روانی صدق می کند.

ماه صحت روانی به همه ما کمک میکند که در مورد صحت روانی مان فکر کنیم. این فرصتی برای آن است که از خودمان پرسان کنیم که آیا در مورد خودمان و زندگی مان، احساس خوب و با سایر مردمان روابط خوب داریم و آیا فعالیت های ما به زندگی ما منظور و معنی هم می دهد یا خیر.

به این خاطر است که امسال شعار ماه صحت روانی **”تجلیل کن، ارتباط بگیر، پیشرفت کن“** است.

این شعار راجع به **تجلیل** چیزهای مثبت در زندگی شما، و همچنین قدرتمندی ها و ارزش هایی میباشد که به شما در وقت سختی های بیشتر کمک کرده است.

این شعار راجع به **ارتباط گرفتن** (پیوند) با مردمان دیگر بوسیله توجه بیشتر به روابط نزدیک تر، یا بوسیله جستجو و پیدا کردن دوست های نو میباشد.

این شعار راجع به **پیشرفت کردن** است؛ توسعه دادن دیدگاه هایتان و کوشش کردن برای انجام کاری نو که برای شما معنی و منظوری بوجود آورد.

آیامی شود زندگی شما لذت، حمایت و معنی بیشتری داشته باشد؟ و این چیزها چطور در صحت روانی شما تغییر ایجاد می کند؟



تجلیل،

Dari / دری



تجلیل

در میان مشغولیت هایمان چند دفعه برای خودمان وقت صرف کرده ایم تا عطر گلی را بو کنیم. زندگی ممکن است دارای چالش ها، غم ها، و سوگواری ها باشد. اینطور اتفاقات و عکس العمل هایی که نشان می دهیم، زندگی ما را شکل میدهد. مهم است که ما به آنها توجه لازم را نموده و دنبال مردمان یا تدابیری باشیم که به ما کمک نماید با این وقایع بسازیم و به زندگی خودمان ادامه بدهیم.

در عین حال مهم این است که چیزهای مثبت در زندگی خودمان را تجلیل کنیم. برای قدردانی چیزها و اشخاصی که اثر مثبتی در زندگی ما داشته اند باید وقتی تخصص داد چون می تواند به ما احساس خوبی بدهد و احتمالاً آنطور نباشد که نسبت به آنها سهل انگاری کنیم. گفته اند که قدر دانی از زندگی خویشتن ممکن است به ما کمک کند با وضعیت های دشوار بسازیم.

چند راه برای تجلیل:

- دستاوردهای دیگران را تجلیل کنید. تحقیقات نشان میدهد که ابراز علاقه نسبت به خیر خوش در باره کسانی که به شما نزدیک می باشند نه فقط برای خوشی او مفید می باشد بلکه برای روابط شما با او نیز مفید است.
- سعی کنید توجه کامل به کارهایی بکنید که از آنها لذت می برید. اگر میخواهید بوسیله یک غذایی که دوست دارید بخودتان مهربانی کنید، آهسته بخورید و از آن خوش باشید. باهمه حواس خودتان آن را حس کرده و از آن لذت ببرید.
- به کسی که در زندگی به شما خوبی کرده نامه ای تشکر آمیز نوشته کنید. حتما نحوه کمک و اثری که بر شما داشته را یاد آوری نمائید و از او تشکر کنید. اگر ممکن باشد، خودتان این نامه را برای آنها بخوانید.
- گوناگونی (تنوع) فرهنگی را تجلیل کنید، در جشن ها حاضر شوید و از انواع رستوران ها، هنرها و رسانه ها لذت ببرید.



2012

ارتباط بگیر، پیشرفت کن

Dari / دری

پیشرفت کن

در هر مرحله ای از زندگی می توانیم یک چیزی نو یا یک سرگرمی را پیدا کرده یا از سر بگیریم. لازم نیست که حتماً در مکتب یا با استفاده از کتاب درسی بیاموزیم، بلکه باید برای تجربیات نو آغوش بازی داشته باشیم.

تحصیل معلومات و مهارت‌مان در کاری که واقعاً دوست داریم می تواند عزت نفس و احترام ما را بالا ببرد، به ما فرصت هائی بدهد که ارتباط متقابل اجتماعی پیدا کنیم و بطور کلی جان جوری و رفاه خود را بهتر نماییم.

وقتی چالش های نوی را معین یا فعالیت های نوی را دنبال می کنید، چیز هائی را انتخاب کنید که برای شما مهم و با علائق و ارزش های شما سازگار باشد. نسبت به تفاوت هائی که در وضعیت و ارزش های اخلاقی تان پیش می آید، انعطاف داشته باشید. کوشش کنید راجع به هدف های نو خودتان فکر کنید که چه چیز هائی رامی خواهید به زندگی خودتان علاوه کنید، نه آن چیز هائی که سعی در پرهیز از آنها دارید.

راه هائی برای رشد پیدا کردن:

- از کسی که می شناسید کاری را خوب بلد است یا بدان اشتیاق می ورزد بخواهید به شما آن کار را که منتهای مدیدی است مورد علاقه تان بوده یاد بدهد.
- فهرستی از چیز هائی که برای شما بالاترین ارزش را دارد تهیه کنید و فهرستی از چیز هائی که وقت خود را برای آن صرف می کنید. آیا این دو فهرست مانند هم هستند؟ برای اینکه وقت بیشتری را مصروف چیز هائی کنید که برای شما اهمیت دارند، چه کاری می توانید انجام دهید؟
- یک کار را به اجزاء خرد تر تقسیم کنید. اولین قدمی که باید بردارید چه میباشد؟ برای اینکه کجا، چه موقع، و چطور آنرا انجام خواهید داد و اینکه چطور بامشکلات و موانع کنار خواهید آمد، پلانی رانوشته کنید. تاریخی را که می خواهید تمام شود، از یاد نبرید.
- یک فرهنگ نو را تجربه کنید. بعضی لغات از لسان دیگر را یاد بگیرید، یک غذای دیگری را بچشید، با مردمان کشور دیگری که هرگز به آنجا نرفته اید گپ بزنید.

ارتباط بگیر

پیوندهای اجتماعی و روابط مثبت با صحت روانی و جان جوری و رفاه ما ارتباط مستحکمی دارد.

در طول زندگی، روابط ما با دیگران دستخوش تغییر می شود، ولی این روابط همچنان مهم باقی میمانند. وقتی با مردمان دیگر هستیم به ما فرصتی می دهد تا تجربیات خودمان را با آنها در میان بگذاریم و از تجربیات آنها بیاموزیم.

روابط خوب با فامیل و دوستان کمک می کند که ما خوش باشیم و از زندگی لذت ببریم. داشتن این روابط یعنی اینکه ما کسانی را داریم که هنگام ناراحتی یا دشواری با آنها درد دل کنیم. سایر افراد می توانند به ما در کارهای عملی کمک کرده و از ما حمایت نمایند تا به هدف هایمان برسیم.

راه هائی برای ارتباط:

- پیشنهاد کمک بدهید - برای یک مؤسسه که بدان معتقد هستید بطور داوطلبانه (خدایی خدمتگاران) کار کنید یا فقط به یک دوست در کوچ کشتی خانه کمک نمائید.
- برای اینکه وضع صحت روانی تان بهتر شود، یک فعالیت اجتماعی را برای بهبود صحت بدنی خود انجام دهید. با یکی از دوستانتان برای پیاده گردی بروید و پایه یک گروه پیاده روی ملحق شوید.
- گذراندن اوقات خوب با کسانی که به شما نزدیک هستند را در بالاترین اولویت قرار دهید و بدانید در زندگی آنها چه می گذرد. سعی کنید که شنونده خوبی باشید و اجازه دهید آنها قصه زندگی شان را برای شما بگویند بی آنکه در میان صحبت آنها گپ بزنید.
- با کسی که با شما تفاوت دارد شروع به گپ زدن کنید. شناختن یک آدم بیگانه ممکن است به شما کمک کند که رفتارها و عقایدی متفاوت با خودتان را بیاموزید.

آیا به کمک بیشتری احتیاج دارید؟

Dari / دری

بعضی وقت ها مهمترین اولویت برای ما گرفتن کمک در مورد چیزهایی است که برای ما مشکل می سازند و یا برای تغییراتی است که در نحوه احساس و فکرمان داریم.

اغلب، اولین قدم خوب این است که با یک دکتر محلی گپ بزنید؛ اگر ضرورت بود او شما را به حمایت های تخصصی بیشتری هدایت می نماید. وقتی داکترتان یک پلان تدبیر تدای برای شما نوشته باشد، می توانید تا 10 جلسه نزد یک متخصص فیزیوتراپی بروید و تخفیف مدیگر بگیرید.

اگر به گروهی از لحاظ لسان و فرهنگ متفاوت تعلق دارید، برای معلومات و کمک بامرکز صحت روانی ماورای فرهنگی (Transcultural Mental Health Centre) به شماره تلفون **9912 3850** به تماس شوید.

اگر حالا ضرورت دارید با کسی گپ بزنید، به لایفلاین (Lifeline) شما ره **13 11 14** یا NSW Mental Health Line (خط تلفونی صحت روانی در نیوساوت ولز) شما ره **1800 011 511** (در 24 ساعت) تلفون کنید.

بالاخره به یاد داشته باشید که اگر در اولین کوشش خود کمک مناسبی را پیدا نکردید، مهم است به کوشش خود ادامه بدهید. عیبی ندارد که دو باره پرسان کنید یا با یک فرد مسلکی صحت روانی دیگر گپ بزنید تا اینکه کمک و حمایت مناسبی پیدا کنید.

برای مشاوره و پشتیبانی 24 ساعت شبانه روز، هفت روز هفته -

- لایفلاین (Lifeline) - 13 11 14
- خط مخصوص اطفال (Kids Help Line) - 1800 55 1800
- خط مخصوص مردان استرالیا (Mensline Australia) - 1300 789 978
- خط مواظبت سالو (Salvo Care Line) - 1300 363 622

مرکز صحت روانی ماوراء فرهنگی یک خدمت مجانی ارزیابی و مشورتی برای اطفال، جوانان، کلان سالان، و خانواده هائی ارائه می نماید که از نظر لسان و فرهنگ متنوع می باشند و در NSW زندگی می کنند. این مرکز به افراد و خانواده ها کمک می نماید تا به خدمات صحی دسترسی پیدا کنند.

این کمک هاعبارتند از:

- دادن معلومات و فرستادن به یک متخصص صحت بدنی و صحت روانی و مؤسسه خدماتی مناسب
 - ابتکارات برای پرورش صحت روانی و جان جوری و رفاه
 - کمک مستقیم بااستفاده از کارمندان دو لسانه صحت روانی که بیش از 65 زبان صحبت می کنند
- این کارمندان موارد زیر را ارائه می کنند:
- مشاوره در وقت سوگواری/ جگرخونی
 - حمایت از مراقبت کنندگان کسانی که مشکلات روانی دارند
 - ارزیابی از نظر روانپزشکی
 - تدای کوتاه مدت

برای معلومات بیشتر لطفاً Transcultural Mental Health Centre (مرکز صحت روانی ماورای فرهنگی)، نمبر 9912 3850 (02) به تماس شوید.

تدوین با همکاری

تمویل توسط

