

**ՄՏԱՅԻՆ**

**ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ԽՆԱՄՔ  
ՆԵՐԳԱՂԹԱԾՆԵՐՈՒ,  
ԳԱՂԹԱԿԱՆՆԵՐՈՒ ԵՒ  
ԱՅՑԵԼՈՒՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ**

**MENTAL HEALTH CARE  
FOR IMMIGRANTS,  
REFUGEES AND  
VISITORS**

Armenian

**ՄՏԱՅԻՆ**

**ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ԽՆԱՄՔ  
ՆԵՐԳԱՂԹԱԾՆԵՐՈՒ,  
ԳԱՂԹԱԿԱՆՆԵՐՈՒ ԵՒ  
ԱՅՑԵԼՈՒՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ**

**WayAhead  
Mental Health Association NSW  
Building C, 33-35 Saunders St  
Pymont 2209**

**1300 794 991  
info@wayahead.org.au  
www.wayahead.org.au**

# Պարունակություն

Ներգաղթածներ եւ գաղթականներ	5
Աւստրալիոյ մէջ մենք ինչպէս կը հասկնանք մտային առողջութիւնը	6
Մտային հիւանդութեան նշաններ	6
Մշակութային կառուցուածք եւ մտային առողջութիւն	7
Առաջ ուր երթալ եւ ինչ պէտք է իմանալ	8
Ուրիշ ո՛ւր կրնաք դիմել օգնութեան համար	10
Օգտակար Հեռախօսի Գիծեր եւ Համացանցի Կայքեր	14
Թարգմանութեան Ծառայութիւն	14
Պատասխանատուութենէ հրաժարում	15



**«Սքանչելի  
է գտնուիլ  
օտար երկրի  
մը մէջ:»**

**Ed O'Brien**

Լաւ մտային առողջութիւնը այն է երբ մենք հաւասարակշռուած ենք մեր եւ ուրիշներու մէջ: Երբ մենք լաւ մտային առողջութիւն ունինք, աւելի լաւ պատրաստուած ենք դիմագրաւելու բացասական եւ յուսախափիչ իրադարձութիւններ:

## Ներգաղթածներ եւ գաղթականներ

Ներգաղթածներ եւ գաղթականներ կրնան որոշ դժուարութիւններ զգալ իրենց նոր միջավայրին յարմարելու համար: Դժուարութիւնները կրնան ընդգրկել լեզուական խոչընդոտներ, ընտանիքի եւ համայնքի աջակցութեան կորուստ, մասնագիտական որակումներու ճանաչման բացակայութիւն, եւ տազնապ՝ ներգաղթելէ առաջ կամ վերջը:

Շատ բաներ կրնան ձեզ տխրեցնել. այս տխրութիւնը կրնայ անսպասելիօրէն առաջանալ: Տարբեր կլիման եւ բնութիւնը, տարբեր ուտելիքը, կամ նոյնիսկ ձայնասփիւռի վրայ լսուած երգ մը, կամ սուրճի հոտը երբեմն կրնան բերել յիշողութիւններ ձեր երկրին կամ ընտանիքին եւ կեանքի մասին: Այս կրնայ ձեզ մեծապէս տխրեցնել:

Երբ այս պատահի, նուրբ եւ ազնիւ եղէք դուք ձեզի հանդէպ: Լաւ է ընդունիլ այս դէպքերը եւ ձեր զգացումները, եւ վստահելի մէկու մը հետ խօսելու անհրաժեշտութիւնը:

# Աստրալիոյ մէջ մենք ինչպէս կը հասկնանք մտային առողջութիւնը

«Սպառողներ» եզրը լայնօրէն կ'օգտագործուի Աստրալիոյ մէջ, ինչպէս նաեւ «մտային առողջութեան փորձառութեամբ ապրած մարդիկ»: Այդ կ'ակնարկէ այն մարդկանց որոնք օգնութիւն կը փտռեն իրենց մտային առողջութեան խնդիրներուն համար: Աստրալիոյ մէջ, սպառողներ եւ փորձառութեամբ ապրած մարդիկ իրենց բժշկական խնամքի վերաբերեալ ընտրութիւններ եւ իրաւունքներ ունին:

## Մտային հիւանդութեան նշաններ

Ամենահասարակ մտային հիւանդութիւններէն ոմանք եւ զանոնք ճանչնալու նշաններն են՝

- Ընկճուածութիւն - այս այն պարագային երբ դուք տխուր կը զգաք եւ կը կորսնցնէք ձեր հետաքրքրութիւնը բաներու հանդէպ որոնք դուք սովորաբար կը սիրէք: Կրնաք դուք ձեր մասին վատ զգալ, լաւ չքնանալ, կեանքը չվայելել, յոգնած զգալ կամ շատ լալ:
- Մտահոգութիւն - ամենահասարակ նշաններէն մէկը որ դուք կրնաք անձկութեան խանգարում ունենալ, տեւական մտահոգութիւններ են, սրտի արագ բաբախում, բուռն մտածումներ, կամ վերաբերմունք զոր դուք չէք կարծեր որ կրնաք կառավարել:
- Մտախտ - այս այն պարագային երբ անձ մը կը շփոթի թէ ինչ բան իրական է եւ ինչ բան իրական չէ: Մարդիկ կրնան սխալ համոզումներ ունենալ որոնք սովորական չեն իրենց մշակոյթին համար: Մտախտի որոշ կանխանշաններ են միշտ կամ ժամանակին մեծ

մասը առանձին մնալու փափաք ունենալ, քնանալու անկարողություն, զգացումներ արտայայտելու պակաս, անձնական մաքրութեան անտեսում, կասկածամիտ ըլլալ նոյնիսկ բարեկամներու եւ ընտանիքի անդամներու ներկայութեան, կախարդական մտածելակերպ, օրինակ վստահ չըլլալ եթէ երազը երազ էր թէ իսկապէս պատահեցաւ եւայլն:

- Մտաթուլութիւն - մտաթուլութեան որոշ նշաններ են հաւատալ բաներու որոնք ճիշդ չեն (պատրանքներ), տեսնել կամ լսել բաներ զոր ուրիշները չեն տեսներ կամ լսեր, գրգռուած զգալ եւ շփոթուած խօսակցութիւն:

## ՆՇՈՒՄ.

Վերը նշուած նշանները միայն շատ կարճ ազդանշաններ են: Եթէ կը կարծէք թէ դուք կամ ուրիշ մէկը մտային հիւանդութեան նշաններ կրնայ ունենալ, դիմեցէք ձեր տեղական բժիշկին կամ Մտային Առողջութեան Խումբին:

## Մշակութային կառուցուածք եւ մտային առողջութիւն

Տարբեր մշակոյթներ տարբեր կերպ կը մտածեն մտային հիւանդութեան մասին: Որոշ մշակոյթներու մէջ լաւ նշան է երբ անձ մը ձայներ կը լսէ, քանի որ այս կ'ընկալուի որպէս շամանի որակ, այսինքն բուժող անձ: Պէտք է հանգիստ զգաք ձեզ դարմանող բժիշկին հետ եւ վստահ ըլլաք որ ան կը հասկնայ ձեր մշակութային եւ հոգեւոր հաւատալիքները:

Յաճախ կրնայ ժամանակ առնել հասկնալու համար որ օգնութեան կարիքը ունիք, բայց երբ հասկնաք, կարելոր է գիտնալ թէ ուր կարելի է գտնել մատչելի օգնութիւն:

# Առաջ ուր երթալ եւ ինչ պէտք է իմանալ

Եթէ ձեր մտային առողջութեան եւ բարեկեցութեան համար մտահոգուած էք, առաջին տեղը որ պէտք է երթաք բժիշկն է, որ ճանչցուած է որպէս Ընդհանուր Գործադրող (GP):

Աւստրալիոյ մէջ, որոշ GP-ներ յատկապէս մարզուած են մտային հիւանդութեան խնամքի ոլորտին մէջ: Կրնաք հեռաձայնել Beyondblue 1300 22 4636 հեռախօսահամարին եւ խնդրել ձեր շրջանին մէջ գտնուող բժիշկի մը մանրամասնութիւնները:

GP մը տեսնելու համար Մետիզերի իրաւունք ունեցող մարդիկ կրնան փոքր գումար մը վճարել, իսկ որոշ պարագաներու՝ ոչինչ (այս կը կոչուի «զանգուածային հաշուեգիր»):

## Մետիզերի Արձանագրութիւն

Մետիզերը Աւստրալիոյ հանրային առողջութեան ապովագրութեան դրութիւնն է, որը մատչելի է Աւստրալիոյ բնակիչներուն համար:

Մետիզերի քարտ մը ստանալու համար՝

Հեռաձայնեցէք 132 011 հեխօսահամարին եւ խնդրեցէք ձեզի ամենամօտիկ Մետիզերի գրասենեակը:

Արձանագրութեան հարցարանը ամբողջացնելու համար գացէք Մետիզերի գրասենեակը կամ ներբերէք համացանցէն՝ <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/forms/ms004>

Եթէ օգնութեան կարիքը ունիք հեռաձայնեցէք Մետիզերի թարգմանութեան գիծ՝ 131 450: Թարգմանիչներ մատչելի են շատ մը լեզուներով:



Աստրալիա բնակող մարդիկ, բացառությամբ Նորֆոք կղզիին, իրաունք ունին Մետիզերի՝ եթե ունին հետեւեալներէն մէկը.

- Աստրալիական քաղաքացիութիւն
- Մնայուն բնակիչներ են
- Նոր Զելանտայի քաղաքացիութիւն
- Դիմում որոշ մնայուն բնակչութեան տեսագրի համար եւ ունի վաւերական աշխատանքի տեսագիր
- Ունին վաւերական տեսագիր եւ ծնողքն են, ամուսինը կամ երեխան մէկու մը որ Աստրալիական քաղաքացի է կամ մնայուն բնակչութեան կարգավիճակ ունի
- Ապահովուած են այլ երկրի մը հետ Reciprocal Health Care Agreement - ով (Փոխադարձ Առողջապահական Խնամքի Համաձայնագրով)

## Ուսանողներ

Եթե Աստրալիա կ'այցելէք ուսանողական վիզայով, դուք ապահովուած չէք Մետիզերի կողմէ: Դուք պետք է ունենաք ձեր սեփական առողջապահութեան ապահովագրութիւնը, այլապէս, որեւէ դարմանումի ժամանակ ձեզմէ պիտի պահանջուի վճարել ամբողջ արժէքը:

## Առողջապահական քարտեր

Ցած եկամուտ ունեցողներ եւ կառավարութեան կողմէ որոշ նպաստներ եւ թոշակներ ստացողներ կրնան իրաունք ունենալ Առողջապահական Քարտի: Առողջապահական Քարտը կամ Թոշակառուներու Զեղջի Քարտը կրնայ օգնել նուազեցնելու բժիշկներու կողմէ պատուիրուած դեղերու արժէքը, եւ որոշ բժիշկներ այս քարտը ունեցող հիւանդներուն համար զանգուածային հաշուեգիր կը ներկայցնեն կառավարութեան:

# Ուրիշ ո՞ր կրնաք դիմել օգնութեան համար

## Հոգեբոյժ

Հոգեբոյժը բժիշկ մըն է որ մասնագիտացած է հոգեկան հիւանդութիւններու դարմանումի մէջ: Շատ հոգեբոյժներ կը կեդրոնանան գնահատման եւ դեղերու վրայ, թէեւ անոնք կրնան նաեւ այլ տեսակի դարմանումներ կատարել: Հոգեբոյժներու վճարումները մասամբ ապահովուած են Մետիգէրի կողմէ սակայն «բաց» մը պիտի ըլլայ որը դուք պէտք է վճարէք: Ձեր բժիշկը կրնայ ձեզ ուղղել դէպի ձեր տեղական հոգեբոյժը:

## Հոգեբան

Հոգեբան մը չի կրնար դեղագիր գրել բայց մտային առողջական խնդիրներու համար կրնայ առաջարկել գնահատում եւ դարմանում: Յաճախորդի կարիքներուն համաձայն անոնք կ'առաջարկեն խորհրդատուութիւն եւ հոգեբուժութիւն: Երբ ձեր բժիշկին կողմէ ուղղուած էք Մետիգէրը կ'ապահովէ հոգեբաններու վճարումներուն մէկ մասը: Հոգեբոյժներուն նման, կրնայ «բաց» մը ըլլալ որու համար դուք պէտք է վճարէք:

## Համայնքի Մտային Առողջութիւն

Ձեր բժիշկէն բացի, որոշ համայնքային առողջութեան կեդրոններ կրնան օգնել մտային առողջութեան եւ բարեկեցութեան խնդիրներու: Որոշ կեդրոններ կը տրամադրեն ընկերային գործիչներ կամ հոգեբաններ որոնք խորհուրդ եւ աջակցութիւն կը մատուցանեն, եւ բոլորն ալ կապեր ունին տեղական հոգեբոյժներուն հետ:

Համայնքային առողջութեան կեդրոնները տեղական ցեղային խումբերէն մարդկանց օգնելու համար յաճախ կ'ունենան բազմամշակութային առողջապահութեան պաշտօնեաներ, մինչ Հարեանութեան Կեդրոնները (Neighbourhood Centres) յաճախ ընկերային աջակցութիւն եւ ծրագիրներ կը տրամադրեն տեղական ժողովուրդին համար: Որոշ ծառայութիւններու համար փոքր վճարում մը կրնայ ըլլալ: Սովորաբար ուղեգիրի կարիք չունիք:

## **Խորհրդատուներ**

Խորհրդատուներ կը խօսին մարդկանց հետ իրենց խնդիրներուն եւ զգացումներուն մասին եւ կ'օգնեն անոնց յաղթահարելու ուղիներ գտնել: Այս կրնայ օգտակար ըլլալ եթէ մտային առողջութեան խնդիր մը ունիք կամ երբ այլ դժուարութիւններ ունիք, օրինակ հարազատի կորուստ, յարաբերութեան խզում, աշխատանքի վերաբերեալ մտահոգութիւններ, եւայլն:

## **ՆՍՈւ Անդրմշակութային Մտային Առողջութեան Կեդրոնը (The NSW Transcultural Mental Health Centre)**

ՆՍՈւ Անդրմշակութային Մտային Առողջութեան Կեդրոնը կը տրամադրէ դարմանական ծառայութիւններ որոնք կ'ընդգրկեն բազմալեզու հոգե-ընկերային գնահատում, խորհրդատուութիւն, անհատական, ընտանեկան եւ խմբային հոգե-կրթութիւն եւ լեզուական յատուկ մօտեցումով դարմանատուներ՝ ամբողջացնելու համար գոյութիւն ունեցող մտային առողջութեան ծառայութիւնները եւ օգնելու սպառողներուն եւ խնամողներուն աւելի կատարեալ կերպով օգտուելու այս ծառայութիւններէն: Այս ծառայութիւնը ստանալու համար անհրաժեշտ է ուղեգիր ունենալ:

Հեռաձայնեցէք Մտային Առողջութեան Գիծ 1800 011 511  
հեռախօսահամարով կամ դեմեցէք ձեր տեղական Համայնքի  
Մտային Առողջութեան Խմբակին:

## **Ապաստան Հայցողներու Օգնութեան Ծրագիր (AMES)**

AMES-ը այն մարդոց համար է որոնք արդէն Ապաստան  
Հայցող Ծրագրին մաս կը կազմեն: AMES-ը կրնայ օգնել  
ձեզ բնակեցման հարցով, ձեզի տրամադրելով տարբեր  
ծառայութիւններ: Ոչ բոլորը իրաւունք ունին ստանալու այս  
ծառայութիւնը: Աւելին իմանալու համար պէտք է կապուիք  
AMES-ի հետ:

## **Տանջանքէ եւ Տագնապէ Վերապրածներու Դարմանումի եւ Վերականգնման Ծառայութիւնը ՆՍՈՒ (STARTTS)**

STARTTS-ը կը մատուցանէ շարք մը ծառայութիւններ  
գաղթականներու համար որոնք ենթարկուած են տանջանքի եւ  
տագնապի: Այս ծառայութիւնները կ'ընդգրկեն գնահատում,  
խորհրդատուութիւն, ընտանեկան դարմանում, խմբային  
դարմանում, աջակցութեան խմբեր եւ երիտասարդական  
ծրագիրներ:

## **Հիւանդանոց ընդունում**

NSW Mental Health Act\*ի (ՆՍՈՒ Մտային Առողջութեան Օրէնք)  
համաձայն անձ մը կրնայ հիւանդանոց ընդունուիլ որպէս  
կամաւոր կամ ակամայ հիւանդ: Այս կը պատահի երբ անձ  
մը կը համարուի մտային հիւանդ կամ մտային խանգարում  
ունեցող եւ իր անձին կամ ուրիշներուն լուրջ վնաս հասցնելու  
վտանգի տակ է: Այս կը ներառէ ֆիզիքական վնաս,  
հեղինակութեան վնաս, յարաբերութիւններու, նիւթականի եւ

անձի անտեսում, եւ, երբ ոչ մէկ այլ սահմանափակ խնամք տրամադրելի է: Եթէ մտահոգուած էք ձեր կամ ուրիշ մէկու մը մասին, դիմեցէք ձեր տեղական շրջանի մտային առողջութեան ծառայութեան:

Կամաւոր Ընդունելութիւն - տեղի կ'ունենայ երբ անձ մը հոգեպէս լաւ չի զգար եւ անձամբ կը հաւանի հիւանդանոց երթալ բուժման որոշ ժամանակի մը համար:

Ակամայ Ընդունելութիւն - տեղի կ'ունենայ երբ անձ մը հիւանդանոց կամ բուժման հաստատութիւն մը կը տարուի հակառակ իր կամքին:

Երբ հիւանդանոց հասնին, բժիշկները կը գնահատեն եւ որոշում կը կայացուի եթէ հիւանդանոցային դարմանումը յարմար է: Այս պարագաներու տակ անձին կը տրուի Իրաւունքներու Յայտարարութիւն մը, եւ եթէ ան կը կարծէ որ անարդարօրէն կը պահուի այդտեղ, կրնայ ստանալ անկախ խորհուրդ:

## **Աջակցող Խումբեր**

Աջակցող խումբերը ապահով տեղեր կը տրամադրեն ուր նման հարցեր ունեցող մարդիկ կը հանդիպին քննարկելու եւ բաժնեկցելու անձնական պատմութիւններ: Շատեր կը գտնեն որ աջակցող խումբերը շատ օգտակար են իրենց համար:

# Օգտակար Հեռախոսի Գիծեր և Համացանցի Կայքեր

**WayAhead Հասցեարանը** - Առցանց աղբյուր մըն է որ կը տրամադրէ նՍՈՒ-ի մէջ մտային առողջութեան հետ կապուած ծառայութիւններու ընդարձակ ցանկ մը:  
<https://directory.wayahead.org.au/>

Մտային Առողջութեան  
Տեղեկութեան Գիծ - 1300 794 991

Transcultural Mental Health -  
(02) 9912 3850  
<https://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre>

Մետիզեր Ընդհանուր Գիծ - 132 011  
<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/medicare>

Մետիզեր Թարգմանութեան Գիծ -  
131 450

Beyond Blue - 1300 22 4636  
<https://www.beyondblue.org.au/>

Աւստրալիական Հոգեբանական  
Ընկերակցութիւն - 1800 333 497  
<https://www.psychology.org.au/>

Կարմիր Խաչ - 1800 733 276  
<https://www.redcross.org.au/>

Սենթրըլինք Բազմալեզու Կեդրոն -  
131 202

Սենթրըլինք - 136 150

Տանջանքէ և Տագնապէ  
Վերապրածներու Դարմանումի  
և Վերականգնման Ծառայութիւն  
ՆՍՈՒ (STARTTS) - 02 9646 6700  
<https://www.startts.org.au/>

Department Home Affairs  
<https://www.homeaffairs.gov.au/>



## Թարգմանութեան Ծառայութիւն

Եթէ Թարգմանիչի կարիք ունիք, կը խնդրենք հեռաձայնել Հեռախոսային Թարգմանութեան Ծառայութիւն - 131 450 հեռախոսահամարով:



## Պատասխանատուութենէ հրաժարում

Այս տեղեկութիւնը կրթական նպատակներու համար է: Քանի որ ոչ թերթիկները ոչ ալ համացանցի կայքերը կրնան ախտորոշել մարդկանց, միշտ կարելոր է ստանալ մասնագիտական խորհուրդ եւ կամ օգնութիւն երբ անհրաժեշտ է: WayAhead-ը կը քաջալերէ ձեր կարծիքը եւ կ'ողջունէ տրամադրուած տեղեկութեան մասին մեկնաբանութիւնները: Այս Փաստաթուղթը կրնայ վերարտադրուիլ՝ WayAhead - Mental Health Association NSW ճանաչմամբ:

# «Ես գտայ մարդիկ որոնք յստակ հասկցան թէ ես ինչ կը զգայի»

### WayAhead - Mental Health Association NSW

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,  
Pyrmont, NSW 2009  
[info@wayahead.org.au](mailto:info@wayahead.org.au)

Last reviewed by TM - May 2021



