

مواظبت صحت روانی
برای مهاجران، پناهندگان
و دیدار کنندگان

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

Dari

مواظبت صحت روانی
برای مهاجران، پناهندگان
و دیدار کنندگان

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

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

فهرست مندرجات

- 5 مهاجران و پناهندگان
- 6 در استرالیا ما صحت روانی را چگونه
درک می کنیم.
- 6 علائم مرض روانی
- 7 زمینه فرهنگی و صحت روانی
- 8 جایی که نخست باید رفت و چیزهایی
را که باید دانست
- 10 برای کمک گرفتن می توان به
کدام مکان دیگر رفت؟
- 14 شماره های تلفون و ویسایت های مفید
- 14 خدمات ترجمان شفاهی
- 15 سلب مسئولیت قانونی

”پیدا شدن
در یک کشور
غریب شگفت
انگیز است.“

Ed O'Brien

صحت روانی خوب هنگامی است که ما در درون خود و با سایرین تعادل داشته باشیم. هنگامی که صحت روانی خوبی داریم، بهتر برای تعامل با رویدادهای منفی و مایوس کننده مجهز هستیم.

مهاجران و پناهندگان

مهاجران و پناهندگان ممکن است چالش هایی را در سازگاری با محیط نوی خویش تجربه نمایند. مشکلات آنان می تواند به شمول موانع زبان، از دست دادن حمایت خانواده و جامعه، به رسمیت شناخته نشدن اسناد تحصیلی، صدمه های روحی قبل و پس از مهاجرت باشد.

بسیاری از چیزها ممکن است شما را غمگین سازد؛ این غصه می تواند غیر منتظره باشد. اقلیم و طبیعت متفاوت، خوراک متفاوت، یا آوازی که در رادیو می شنوید، یا بوی قهوه برخی از اوقات ممکن است خاطراتی از کشور، خانواده و زندگی شما در وطن و گذشته را به یاد شما آورد. این می تواند شما را بی نهایت غمگین نماید.

وقتی که چنین چیزی رخ داد، با خود آرام و مهربان باشید. خوب است که این رویدادها و احساسات را بپذیرید، و ضرورت شما این است که با یک نفر مورد اعتماد صحبت کنید.

ما در استرالیا صحت روانی را چگونه درک می کنیم.

”مراجعین“ و همچنین ”افرادی که یک مریضی روانی را در زندگی تجربه کرده اند“ اصطلاحی است که در استرالیا در سطح وسیعی به کار می رود. این به کسانی اشاره دارد که به خاطر تکلیف های صحت روانی کمک می پالند. در استرالیا مراجعین و افرادی که یک مریضی روانی را در زندگی تجربه کرده اند، در باره تداوی شان دارای گزینه ها و حقوقی می باشند.

نشانه های مریضی روانی

بعضی از شایع ترین امراض روانی و علائم مشخصه آنها عبارتند از:

- افسردگی - این وقتی است که شما احساس غم کرده و علاقه خود به چیزهایی که به طور معمول دوست داشتید را از دست می دهید. ممکن است احساس بدی در مورد خودتان داشته باشید، خواب شما خوب نباشد، از زندگی لذت نبرید، احساس ماندگی کرده یا بسیار گریان کنید.
- تشویش - یکی از شایع ترین نشانه هایی که نشان می دهد شما ممکن است اختلال تشویش داشته باشید عبارتند از نگرانی مستمر، ضربان تند قلب، افکار مغشوش، یا رفتارهایی که فکر می کنید قادر به مهار کردن آنها نیستید.
- روان پریشی (سایکوزیس) - این وقتی است که یک شخص بین آنچه واقعی است و آنچه واقعیت ندارد گیج می شود. افراد ممکن است باورهای نادرست داشته باشند که در فرهنگ آنان

عادی نیست. برخی از علائم اولیه روان پریشی میل به تنهایی همیشه اوقات یا اکثر مواقع، ناتوانی در خوابیدن، کمتر احساسات خود را بیان کردن، نرسیدن به نظافت شخصی، سوء ظن داشتن حتی هنگامی که با اندیوال ها و خانواده های خود هستند، تفکرات عجیب و غریب، مانند مطمئن نبودن اینکه یک چیز رؤیا بوده یا در واقع رخ داده است و غیره.

- شیوزوفرنی (اسکیزوفرنیا)- برخی از نشانه های شیوزوفرنی باور به چیزهایی است که حقیقت ندارد (اوهام)، دیدن یا شنیدن چیزهایی که دیگران نمی بینند و نمی شنوند، احساس آشفتگی و گیج گویی.

توجه کنید:

نشانه هایی که در بالا فهرست شده اند فقط شاخص های خیلی مختصری هستند. اگر فکر می کنید که شما یا شخص دیگری نشانه های مرضی روانی دارید، با داکتر محلی یا تیم صحت روانی به تماس شوید.

زمینه فرهنگی و صحت روانی

فرهنگ های متفاوت در باره مرض روانی افکار متفاوتی دارند. در برخی از فرهنگ ها، علامت خوبی است اگر کسی صدایی می شنود چون آن را به منزله کیفیت خوب حکیم قبیله، یعنی شفا دهنده می دانند. شما باید با داکتر تداوی کننده خود احساس راحتی داشته و اطمینان یابید که او فرهنگ و باورهای معنوی شما را می فهمد.

اغلب ممکن است مدتی طول بکشد درک کنید که آیا شما به کمک ضرورت دارید یا نی، اگر ضرورت بود، مهم است بدانید که کمک در کجا در دسترس می باشد.

جایی که اول باید رفت و چیزهایی را که باید دانست

اگر نگران صحت روانی و جانجوی خود هستید، نخستین محل مراجعه داکتر شما است، که به او داکتر عمومی (GP) نیز می گویند.

در استرالیا برخی از داکتر های عمومی برای مراقبت های صحت روانی نیز آموزش دیده اند. می توانید به Beyondblue شماره 1300 22 4636 تماس بگیرید و بخواهید جزئیات یک داکتر در محل تان را به شما بدهند.

افرادی که استحقاق مدیکر را دارند معمولاً می توانند مبلغ کمی را برای دیدن یک داکتر عمومی پرداخت کنند و در برخی از موارد پैसे نمی دهند (این قبیل موارد را “بالک بیلینگ” ‘bulk billing’) می گویند.

نام نویسی در مدیکر:

مدیکر طرح بیمه عمومی صحت در استرالیا است، و در دسترس افراد باشنده در استرالیا و دارای استحقاق قرار می گیرد.

برای دریافت کارت مدیکر:

به 132 011 تلفون کنید و از آنان نزدیک ترین محل دفتر مدیکر را پرسان کنید.

به دفتر مدیکر رفته فورم نام نویسی را خانه پری کنید یا اینکه آن را از این ویسایت دانلود نمایید:

<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/forms/ms004>

اگر به کمک ضرورت دارید به خط ترجمانی مدیکر شماره 131 450 تلفون کنید. ترجمان ها به زبان های متعددی در دسترس می باشند.

افرادی که باشندۀ استرالیا هستند، به غیر از ساکنان Norfolk Island (جزیره نورفولک)، برای مدیکر استحقاق دارند اگر دارای یکی از خصوصیات زیر باشند:

- تابعیت (سی تیزنشپ) استرالیایی
- باشندگی دائم استرالیا
- تابعیت نیوزیلند
- یک درخواست برای برخی از ویزه های باشندگان دائمی داده و یک ویزه کاری معتبر داشته باشند
- یک ویزه معتبر داشته و پدر یا مادر، همسر یا فرزند یک تبعه استرالیا یا دارندهٔ وضعیت ویزه باشندگی دائم باشند
- تحت پوشش Reciprocal Health Care Agreement (موافقتنامه برای مراقبت صحتقابل) با یک کشور دیگر باشند

متعلمان و محصلان

اگر از استرالیا دیدن می کنید و ویزه متعلمان یا محصلان را دارید، شما تحت پوشش مدیکر نیستید. باید بیمه صحتی خاص خود را بگیرید، در غیر این صورت از شما خواهند خواست که مصارف کامل هر نوع تداوی که ضرورت دارید را پرداخت کنید.

کارت مواظبت صحتی

افراد با عایدات کم و افرادی که برخی مزایا یا معاش تقاعدی از دولت می گیرند، ممکن است استحقاق دریافت Health Care Card (کارت مواظبت صحتی) داشته باشند. یک کارت مواظبت صحتی یا Pensioner Concession Card (کارت تخفیف متقاعدین) می تواند در کاهش مصارف ادویه تجویز شده توسط داکترها کمک نماید و یا برخی از داکترها از دارندگان کارت پیسه نخواهند.

برای کمک می توان به کدام مکان دیگر رفت؟

روانپزشک

روانپزشک یک داکتر طب است که در مورد امراض روانی تخصص دارد. بسیاری از روانپزشک ها بر روی معاینه و ادویه تمرکز می نمایند، گو اینکه سایر انواع تداوی ها را هم می توانند انجام دهند. مدیکر بخشی از مصارف روانپزشک ها را تحت پوشش قرار می دهد ولی یک "متباقی" دارد که شما باید پرداخت کنید. داکتر عمومی تان می تواند شما را به یک روانپزشک محلی ارجاع دهد.

روانشناس

یک روانشناس مجاز نیست که دوا تجویز نماید ولی می تواند ارزیابی و معالجه برای تکلیف های صحت روانی را انجام دهد. او می تواند مشاوره و روان درمانی نماید و این بسته به ضرورت های مراجعین است. هنگامی که داکتر تان شما را به روانشناس ارجاع داده باشد، مدیکر بخشی از مصارف را پرداخت می نماید. مصارف روانشناس هم ممکن است یک "متباقی" داشته باشد که باید خود شما پرداخت کنید.

صحت روانی محلی

علاوه بر داکتر عمومی شما، برخی از مراکز صحت محلی ممکن است کمک هایی را در زمینه تکلیف های صحت روانی و جانجوری انجام دهند. برخی از مراکز دارای مدد کارهای اجتماعی یا روانشناس هستند که مشاوره و حمایت اجتماعی ارائه می کنند و همگی با روانپزشک های محلی در ارتباط هستند.

مراکز صحت محلی اغلب دارای کارمندان صحتی چند فرهنگی هستند که تا به مردم از گروه های قومی مختلف و محلی کمک نمایند، در حالی که Neighbourhood Centres (مراکز همسایگی) اغلب تأمین کننده حمایت اجتماعی و برنامه هایی برای افرادی هستند که در محل زندگی می کنند. ممکن است مبلغ کمی برای خدمات پرداخت کنید. معمولاً ضرورت به ارجاع ندارید.

مشاوران

مشاوران در باره تکالیف مردم با آنان صحبت می کرده و به آنان برای یافتن راه های چاره جویی کمک می نمایند. اگر شما تکلیف صحت روانی دارید یا هنگامی که سایر گرفتاری هایی مانند سوگواری، شکست در روابط، نگرانی های استخدامی و غیره دارید این می تواند مفید باشد.

The NSW Transcultural Mental Health Centre (مرکز صحت روانی فرافرهنگی نیوساوت ولز)

مرکز صحت روانی فرافرهنگی نیوساوت ولز خدمات بالینی ارائه می کند که به شمول ارزیابی روانشناسانه، مشاوره، و تعلیم روانشناختی در سطح فردی، خانوادگی و گروهی چند زبانی، و کلینیک های سیار با زبان های خاص تا مکمل خدمات صحت روانی موجود باشند و به مراجعان و مواظبان کمک نماید به این خدمات به طور مؤثر تر دسترسی پیدا کنند. برای دستیابی به این خدمت به ارجاع ضرورت دارید. به تلفون صحت روانی شماره 1800 011 511 زنگ زده یا با تیم صحت روانی جامعه محلی به تماس شوید.

طرح مساعدت به پناهجو (AMES)

AMES برای مردمانی است که در پروگرام پناهجو هستند. AMES می تواند در استقرار از طریق فراهم کردن انواع خدمات برای تان، به شما کمک نماید. همه استحقاق دریافت این خدمت را ندارند. شما باید با AMES تماس بگیرید و معلومات بیشتری بگیرید.

خدمات نیوساوت ولز برای تداوی و توانبخشی قربانیان شکنجه و بلا دیدگی (STARTTS)

STARTTS گستره ای از خدمات را برای پناهندگانی پیشنهاد می نماید که شکنجه و بلا دیدگی را تجربه کرده باشند. این خدمات به شمول پروگرام های ارزیابی، مشاوره، تداوی خانوادگی، تداوی گروهی، گروه های حمایتی و برنامه های جوانان می باشد.

پذیرفته شدن در شفاخانه

یک شخص می تواند بر طبق NSW Mental Health Act (قانون صحت روانی نیوساوت ولز) به حیث مریض اختیاری یا اجباری در شفاخانه پذیرفته شود. این وقتی رخ می دهد که یک شخص مریض روانی تشخیص داده شود یا از لحاظ دماغی ناجور بوده و احتمال داشته باشد به خود یا دیگران آزار جدی برساند. این به شمول احتمال آزار جسمانی، صدمه به حیثیت، به روابط، و یه مال و غفلت از خود می باشد و مواظبت دیگری از نوع با محدودیت کمتر نیز در دسترس نباشد. اگر شما نگران خود یا دیگری هستید، با خدمات صحت روانی محل تان به تماس شوید.

پذیرش اختیاری - هنگامی رخ می دهد که یک شخص احساس می کند که از نظر روانی ناجور است و خود به شفاخانه مراجعه می کند تا برای مدتی تحت تداوی باشد.

پذیرش اجباری - هنگامی رخ می دهد که یک شخص بر علیه خواست خودش به شفاخانه یا محل تداوی برده می شود.

وقتیکه شخص به شفاخانه می رسد، یک داکتر را ارزیابی می کند و تصمیمی اتخاذ می شود که آیا تداوی در شفاخانه مناسب است یا نی. به شخص یک بیانیه حقوق در این قبیل شرایط می دهند و بر این باور است که او را دارند غیر منصفانه توقیف می نمایند وی می تواند درخواست مشوره مستقل نماید اگر.

گروپ های حمایتی

گروپ های حمایتی ارائه کننده محل امن هستند که در آنجا افراد با تکلیف های مشابه با هم ملاقات کرده و داستان های شخصی خود را گفته و با یکدیگر به اشتراک می گذارند.

شماره های تلفون و ویسایت های مفید

Beyond Blue: 1300 22 4636

<https://www.beyondblue.org.au/>

الجمعية النفسانية الأسترالية:

1800 333 497

<https://www.psychology.org.au/>

Red Cross NSW (صليب سرخ نیوساوت

ولز): 1800 733 276

<https://www.redcross.org.au/>

مرکز چند فرهنگی سنترلینک: 131 202

سنترلینک: 136 150

خدمات نیوساوت ولز برای تداوی و

توانبخشی شکنجه و ضربه روحی دیدگان

(STARTTS) في نیو ساوت ویلز:

02 9646 6700

<https://www.startts.org.au/>

کتاب راهنمای WayAhead - یک منبع
معلوماتی آنلاین که فهرست جامعی از
خدمات صحت روانی و وابسته را در
نیوساوت ولز ارائه می نماید.

<https://directory.wayahead.org.au/>

خط تلفون معلوماتی صحت روانی :

1300 794 991

:Transcultural Mental Health

(02) 9912 3850

[https://www.dhi.health.nsw.gov.au/](https://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre)

[transcultural-mental-health-centre](https://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre)

خط تلفون عمومی مدیکر: 132 011

[https://www.servicesaustralia.gov.](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/medicare)

[au/individuals/medicare](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/medicare)

خط تلفون ترجمانی مدیکر:

131 450

خدمات ترجمان شفاهی



اگر به ترجمان شفاهی ضرورت داشتید، لطفاً به خدمات ترجمان تلفونی شماره 131 450

به تماس شوید.

سلب مسئولیت قانونی

این معلومات هدف تعلیمی دارد. چون نه نشریه ها و نه ویبسایت ها قادر به تشخیص مرض افراد نمی باشند، همیشه بسیار مهم است که هنگام ضرورت مشوره مسلکی / یا کمک درخواست نمود. WayAhead اظهار نظر را تشویق می نماید و هر گونه پیشنهادات در باره معلومات ارائه شده را استقبال می کند. این ورق معلوماتی را می توان با ذکر مأخذ از WayAhead – Mental Health Association NSW تکثیر نمود.

”من افرادی را یافته ام که به طور دقیق فهمیدند من چه تکلیفی داشتم“

WayAhead - Mental Health Association NSW

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,
Pyrmont, NSW 2009

info@wayahead.org.au

Last reviewed by TM - May 2021



