

**LÊNIHÊRÎNA
TENDIRISTIYA
DERÛNÎ YA JI BO
KOÇBER, PENABER
Û MÊVANAN**

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

Kurdish Kurmanji

**LÊNIHÊRÎNA
TENDIRISTIYA
DERÛNÎ YA JI BO
KOÇBER, PENABER
Û MÊVANAN**

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

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

Naverok

koçber û penaber	5
Em çawa tendurustiya derûnî li Australya fam dikin	6
Nîşaneyên nexweşiya derûnî	6
konteksta çandî û tendirûstîya derûnî	7
Pêşî li ku derê biherim û tiştên ku bizanin	8
Tu dikarî ji bo alîkarîyê biçî ku derê?	10
Xetên Telefonên Kêrhatî û Malperên	14
Servîsa Wergêriyê	14
Destjêhildan	15

**“Tiştekî ecêb
e ku mirov
li welatekî
biyanî bê
dîtin.”**

Ed O’Brien

Dema ku em di nava xwe û yên din de di nava hevsengiyê de bin, tenduristiya derûnî baş e. Dema ku tendurustîya me ya derûnî baş be, ji bo em bi bûyerên neyînî û hêvîşikestî re eleqedar bibin baştir e.

koçber û penaber

Dibe ku koçber û penaber di warê eyarkirina jîngeha xwe ya nû de hin zehmetiyan bikêşin. Zehmetiyên dikarin astengiyên ziman, windakirina malbatê û piştgiriya civakê, nenaskirina wesfên pîşeyî û travmaya ku beriya koçberiyê an jî piştî koçberiyê hatine jiyîn, di nava xwe de vehewîne.

Gelek tişt dikarin xwe xemgîn bikin; Dibe ku ev xemgînî ji nedîtî ve were. Avhewa û sirûştta cuda, xwarinên cuda, an jî straneke ku hûn li radyoyê dibihîzin, an jî bêhna qehweyê carinan dibe ku bîranînên welatê we, malbata te û jiyana te vegeêne malê. Ev dikare te pir xemgîn bike.

Dema ku ev pêk hat, ji xwe re nazik û nazik be. Baş e ku mirov van bûyeran û hestên xwe qebûl bike û divê tu bi kesekî pê bawer biaxivî.

Em çawa tendurustiya derûnî li Australya fam dikin

'Xerîdar' li Australya têgeheke berfireh tê bikaranîn, ji ber ku 'mirovên xwedî tecrubeyeke jiyanî ya nexweshiya derûnî ne'. Ew behsa mirovên ku ji ber pirsgirêkên derûnî yên derûnî alîkarîyê dixwazin dike. Li Australya, xerîdar û mirovên xwedî tecrûbeyên jîyanê, di derbarê dermankirina wan de xwedî biryar û maf in.

Nîşaneyên nexweşiya derûnî

Hin nexweşiyên derûnî yên herî zêde û nîşaneyên çawaniya naskirina wan ev in:

- Depresyon - dema ku hûn xemgîn dibin û bi piranî ji tiştên ku hûn jê hez dikin eleqeya xwe winda dikin. Dibe ku tu ji bo xwe xerab hîs bikî, baş ranezê, kêfê ji jîyanê dernexî, pir westîyayî hîs bikî an jî bigirî.
- Anksiyete - hin nîşaneyên herî berbelav ên ku hûn dikarin nexweşîya nîgeranîyê pêk bihînin, xemên berdewam in, lêdana dil, ramanên pêşbazîyê, an jî tevgerên ku hûn hîs dikin ku hûn nikarin kontrol bikin.
- Psîkozî - ev gava ku mirov di navbera tiştê rast û ne rast de tevlihev dibe. Dibe ku mirov xwedî baweriyên sexte bin ku ji bo çanda xwe ne hevpar in. Hin nîşaneyên destpêkê yên psîkosîsê dixwazin

her tim an jî piraniya caran tenê bimînin, nikarin razên, kêmtir derbirîna hestiyar, hîjyenên kesane yê hatine paşguhkirin, gumanbar bin jî dema ku li derdora heval û endamên malbatê, fikrên sêrbaz, mîna ku em bawer nebin ka xewnek e yan jî bi rastî jî pêk hatiye hwd.

- Şîzofrenî - hin nîşaneyên şîzofrenî tiştên ne rast in (xapandin), dîtî û bihîstîna tiştên ku kesên din nabînin û nabihîzin, aciz dibin û axaftina şaş dikin.

TÊBÎN:

Nîşaneyên li jorê hatine rêzkirin tenê nîşaneyên pir kurt in. Heke hûn difikirin ku hûn an jî kesekî din dibe ku nîşaneyên nexweşîya derûnî hebin, bi bijîşkê xwe yê herêmî an jî tîma tendirûstîya derûnî ra bikevin têkilîyê.

konteksta çandî û tendirûstîya derûnî

Çandên cuda cuda li ser nexweşîya derûnî difikirin. Di hin çandan de, eger mirov dengê xwe bibihîze weke ku ev yek weke kalîteya şamanekî tê fêhmkirin, yanî şîfaker be, ev nîşaneyê baş e. Divê hûn xwe ji doktorê xwe yê dermanrehet hîs bikin û bawer bin ku ew bawerîyên we yê çandî û manewî fam dikin.

Heke pêdivîya we bi alîkarîyê hebe, lê wexta ku hûn bikin, girîng e ku hûn bizanin bê ka alîkarî li ku derê ye.

Pêşî li ku derê biherim û tiştên ku bizanin

Eger hûn ji tenduristî û tenduristiya xwe ya derûnî bi fikar in, cihê destpêkê yê çûyîne doktor e ku weke Doktorê Giştî (GP) jî tê naskirin.

Li Awûstralyayê, hin GP xwedî perwerdeyeke taybet a lênihêrîna derûnî ne. Hûn dikarin di 1300 22 4636an da li Beyondblue bigerin û hûrgilîyên bijîşkekî li herêma xwe ya herêmî bixwazin.

Mirovên ku ji Medicare re mafdar in, bi gelemperî ji bo dîtina GP-ê dikarin mîqdarek piçûk bidin, û di hin rewşan de tiştêk (ev wekî 'fatûreya berjewendiyê' tê gotin).

Navlêkirina Medicare:

Medicare sîgorteya tenduristî ya giştî ya Australya ye, ku ji bo niştecihên Australya yê guncaw heye.

Ji bo wergirtina karta Medicare:

Gustîl 132 011 û ji ofîsa we ya herî nêz a medicareyê bixwazin.

Ji bo dagirtina forma tomarî an jî daxistinê biçin ofîsa Medicare: <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/forms/ms004>

Heke pêdivîya we bi alîkarîyê hebe, di 131 450an da li xeta Medicare Tercûmanê bigerin. Wergêr bi gelek zimanan hene.

Kesên ku li Australya dijîn, ji bilî Girava Norfolk, ji bo Medicare mafê wan heye ku yek ji van hebe:

- Hemwelatîbûna Awûstralyayê
- Niştecihên daîmî
- Hemwelatîbûna Zelandaya Nû
- Ji bo hin vîzeyên niştecihên mayînde serîlêdanek e û vîzeya kar a derbasdar heye
- Vîzeya derbasdar e û dê û bav, hevjin an zarok in ku hemwelatîyeke Australya yê an statûya niştecihî ya daîmî ye
- Bi Reciprocal Health Care Agreement (Reciprocal Health Care Agreement) bi welatekî din re tê nixumandin

Xwendekar

Eger tu seredana Australya bi vîzeya xwendekaran bikî, tu bi Medicare nayê veşartin. Divê hûn sîgortaya xwe ya sîgorteyê ya tenduristîyê derxin, naxwe divê hûn heqê hemû tedawîyên ku pêdivîya we pê heye bidin.

Kartên Lênihêrîna Tenduristîyê

Dibe ku xwedîyên dahatên kêr û kesên li ser hin fêdeyan û teqawîten ji hikûmetê, xwedî qerta lênihêrîna tenduristîyê bin. Karta Lênihêrîna Tenduristîyê an jî Kartê Razandina Pensioner dikare ji bo kêmkirina lêçûna dermanên ku bijîşkan pêşniyar kirine bibe alîkar û hin bijîşk dê fatûreya vê qertê ji bo nexweşan zêde bikin.

Tu dikarî ji bo alîkarîyê biçî ku derê?

Psîkiyatrist

Psîkiyatrist doktorekî bijîşkî ye ku pisporê dermankirina nexweşiya derûnî ye. Tevî ku dikarin cureyên din ên tedawîyê jî bikin, gelek psîkiyatrist balê dikişînin ser nirxandin û dermanan. Mesrefên psîkiyatrist an jî psîkiyatrist hinekî ji alîyê Medicare yê ve dihên girtin, lê belê dê 'valahîyek' hebe ku divê hûn bidin. GP ya we dikare we bibe psîkiyatristekî herêmî.

Derûnnas

Psîkologek nikare dermanan binivîse lê ew dikarin ji bo pirsgirêkên derûnî nirxandin û dermankirinê pêşkêş bikin. Li gorî pêwîstiyên muşteriyên şêwirmendî û psîkoterapiyê pêşkêş dikin. Medicare, dema ku hûn ji alîyê GP ya xwe ve dihên veguheztin, hin mesrefa mesrefên psîkologan vedihewîne. Wekî psîkologan, dibe ku 'valahîyek' jî hebe ku hûn neçar bimînin ku heqê wê bidin.

Tenduristiya Derûnî ya Civakê

Ji bilî GPya we, hin navendên tenduristiyê yê civakê dikarin ji bo pirsgirêkên derûnî û refahê alîkarîyê pêşkêş bikin. Hin navend pisporên civakî an jî psîkologên ku şêwirmendî û piştgiriya civakî didin pêşkêş dikin û hemû jî bi psîkiyatristên herêmî ve têkildar in.

Navendên tendirûstî yên civakê gelek caran xwedî karmendên tenduristiyê yên pirçandî ne ku alîkariya mirovên ji komên etnîkî yên herêmî bikin, ji ber ku navendên cîrantiyê gelek caran desteka civakî û bernameyên ji bo mirovên li herêmê dijîn pêşkêş dikin. Dibe ku ji bo hin xizmetan berdêleke biçûk hebe. Bi gelemperî pêdivîya te bi referansekê tune ye.

Şîretkar

Şîretkar li ser pirsgirêk û hestên xwe bi mirovan re diaxivin û alîkariya wan dikin ku rêyên başbûnê bibînin. Heke pirsgirêkeke we ya tenduristiya derûnî hebe an jî pirsgirêkên we yên wekî beredayî, qutbûna têkilîyê, fikarên îstihdamê û hwd hebin, ev dikare kêrhatî be.

NSW Navenda Tenduristiya Derûnî ya Transcultural

NSW Navenda Tendirûstiya Derûnî ya Transcultural xizmetên klînîkî pêşkêş dike ku di nav wan de nirxandina psîkososyal a pirzimanî, şêwirmendî, ferdî, malbatû grûb û klînîkên derûnî yên taybetî yên ziman hene da ku xizmetên tenduristî yên derûnî yên heyî temam bikin û alîkariya mişterî û karwanan bikin ku bi awayekî bi bandortir xwe bigihînin van xizmetan. Ji bo wergirtina vê servîsê pêdivîya te bi referansekê heye. Di 1800 011 511 an da li Xeta Tendirûstîya Derûnî bigerin an jî bi Taxima Tenduristîya Derûnî ya Civata Xwe ya Herêmî ra bikevin têkilîyê.

Bernameya Alîkariya Penaxwazan (AMES)

AMES ji bo kesên ku berê xwe dane Bernameya Penaxwazan e. AMES, bi pêşkêşkirina xizmetên cuda dikare alîkariya we bike. Her kes ne guncaw e ku vê xizmetê bistîne. Ji bo ku hûn zêdetir agahîyan bistînin divê hûn bi AMES re bikevin têkilîyê.

Servîsa NSW ji bo dermankirin û rehabîltasyona kesên ji êşkence û travmayê rizgar bûne (STARTTS)

STARTTS, ji bo penaberên rastî îşkence û travmayê hatine, gelek xizmetan pêşkêş dike. Di nava van xizmetan de nirxandin, şêwirmendî, tedawiya malbatê, tedawiya komê, komên piştevanîyê û bernameyên ciwanan hene.

Serlêdana Nexweşxaneyê

Mirovek dikare bi NSW Mental Health Act (Qanûna Tendirûstîya Derûnî ya NSW) re wek nexweşekî dilxwaz an jî nexwazî li nexweşxanê were razandin. Ev yek dibe dema ku mirov ji aliyê derûnî an jî derûnî ve nexweş tê dîtîn û rîska zerareke cidî li xwe yan jî yên din bike, dibe. Di nava vê de zerara fîzîkî, zerara li nav û deng, têkilî, fîrans û xwenegirtin heye û lênêrîneke din a kêmtir sînordar nîne. Heke hûn ji bo xwe an jî kesekî din bi fikar bin, bi xizmeta xwe ya derûnî ya herêmî ra bikevin têkiliyê.

Qebûlkirina dilxwazî - dema ku mirov ji aliyê derûnî ve nebaş hîs dike û ji bo demeke tedawiyê xwe li nexweşxaneyê qebûl dike, pêk tê.

Qebûlkirina bi dilxwazî - dema ku kesek li dijî xwestekên wan radikin nexweşxaneyê an jî tedawiyê pêk tê.

Dema ku ew diçin nexweşxaneyê, ew ji hêla doktoran ve têne nirxandin û biryar tê dayin bê ka tedawiya nexweşxaneyê guncaw e yan na. Di nava van şert û mercan de ji kesekî re beyaneke mafan tê dayîn û eger bawer bikin ku ew bi neheqî hatine binçavkirin, dikare li şêwirmendiya serbixwe bigere.

Desteyên Piştgiriyê

Komên piştevanîyê, ji bo nîqaşkirin û parvekirina çîrokên şexsî, cihekî ewle peyda dikin ku mirovên xwedî mijarên wekhev li hev dicivin. Gelek kes dibînin ku komên piştgirîyê ji bo wan gelek alîkar in.

Xetên Telefonên Kêrhatî û Malperên

The WayAhead Directory - Online ya WayAheadê, lîsteya berfireh a xizmetên têkildarî tenduristîya derûnî yên li NSW'ê pêşkêş dike.
<https://directory.wayahead.org.au/>

Xeta Agahdariya Tenduristîya Derûnî - 1300 794 991

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

Xeta Giştî ya Medicare - 132 011
<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/medicare>

Xeta Wergêrê Medicare - 131 450

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

Komeleya Derûnnasiyê ya Australya - 1800 333 497
<https://www.psychology.org.au/>

Xaça Sor ya NSW - 1800 733 276
<https://www.redcross.org.au/>

Navenda pîrzîmanan ya Centrelink - 131 202

Centrelink - 136 150

NSW Servîsa Dermankirin û Rehabîlîtasyonê Saxmayînên Êşkence û Trawmayê (STARTTS) - 02 9646 6700
<https://www.startts.org.au/>

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



Servîsa Wergêriyê

Heke pêdivîya we bi wergêrekî hebe, ji kerema xwe di 131 450an da li Servîsa Wergêrên Telefonê bigerin.

Destjêhildan

Ev agahî ji bo armancên perwerdeyê ne. Ji ber ku ne broşur û ne jî malper nikarin mirovan teşhîs bikin, her tim girîng e ku hûn şîret û/an jî alîkarîyê di dema pêwîst da bistînin. WayAhead ji bo paşvegerê teşwîq dike û şîroveyên di derbarê agahîyên hatine dayîn de pêşwazî dike. Ev rûpela Rastîyê, dibe ku bi pejirandina WayAhead – Mental Health Association NSW.

“Min mirovên ku tam fêhm dikin bê ka ez çi diçim, dîtin”

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



