

د مهاجرو، پناه غوښتونکو او
ملاقات کونکو د پاره روانې
سلامتیا پاملرنه

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

Pashto

د مهاجرو، پناه غوښتونکو او
ملاقات کونکو د پاره روانې
سلامتیا پاملرنه

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

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

مطالب

- 5 مهاجرو او پناه غوښتونکو
مونږه آسټرالیا کې څرنگه په روانې
6 سلامتیا پوهیږو
- 6 د روانې ناروغیو نښانې
- 7 روانې سلامتیا او فرهنګی زمينه
په لمړې ځل چیرته لاړه شي چې
8 شيانو باندې وپوهیږې
- 10 مرستې لپاره نورچیرته کولې شي لاړه شي؟
- 14 کارولوورتلیفونه او ویب پاڼې
- 14 ژباړنې خدمت
- 15 مسؤلیت په غاړه نه اخستل

”دا به ډيره فوق
العاده وي چې ځان
بهرنې هيوادکي
ومومي“

Ed O'Brien

ښه روانې سلامتيا هغه ده چې مونږ خپل ځان او نوروسره په مساوي ډول برابروالي ولرو. کله چې مونږه ښه روانې سلامتيا ولرو، مونږه په ښه ډول د منفی اونا امید کیدونکو پېښوپه وړاندې ښه تجهیزکیږو.

مهاجرین او پناه غوښتونکې

مهاجرین او پناه غوښتونکې به ځینې مقابلوې شیانو تجربه وکړې چې خپل ځان د نوی چاپیریال سره برابرکړې. ستونزي په گډون د ژبې خنډ، کورنۍ غړونه بیلوالې او ټولنیزملاتړ، د مسلکی سندونو نه پیژندنه، روانې ضربه، مخکې یا وروسته د مهاجرت څخه تجربه کول.

ډیرشیان کولې شي تاسې ته خفگان پیدا کړې؛ دغه خفگان به په غیرمترقبه ډول راځي. مختلف حالت او طبیعیت، مختلف خواړه، یا حتا سندره چې تاسو یې د راډیوڅخه اورې، یا د کافی بوی به تاسوته د وطن خاطري دریاوې، ستاسې کورنۍ، او په وطن کې ستاسو پخوانۍ ژوند. داسي شیان به تاسود حده ډیره خفه کړې.

که داسې پېښه کیږي، ځان سره زړه سواند او مهربان اوسئ. دا ډیره ښه ده چې داسي پېښو، احساساتو، او خپل اړتیاوې باندې وپوهیږې ترڅویوکس سره چې ورباندې اعتبارکوې خبرې وکړې.

په آسترالیا کې مونږه څرنګه په روانې سلامتیاو وپوهیږو

په آسترالیا کې د 'مصرف کونکې' اصطلاح پراخه د استعمال وړېږي، په دې توګه چې خلک د روانې ناروغتیا تجربې سره ژوندکوې. دا هغه خلکوته رجعت کوې کوم چې هغوی د مرستې لټه کوې په دې چې روانې سلامتیا مسئله لري. مصرف کونکې اوخلک د ژوند په تجربې سره په آسترالیا کې د خپل درملنې په اړه ټاکنې اوحقونه لري.

د روانې سلامتیا نښې

د روانې ناروغیوځینې ډیرمعمول اونښانونه یې چې هغوي څرنګه تشخیص شي عبارت دي له:

- افسردګې Depression – دا هغه ده چې کله احساس د خفګان کوې او هغه شی چې ډیره دې خوښه وه او اوس ورسره علاقه نلري. تاسوبه ممکن ځان ته بد احساس ولري، ښه خوب نکوې، ژوند نه مزه نه اخلې، د ستړتیا احساس کوې یا ډیره ژاړې.
- پريشانې Anxiety – ډیرمعمول نښې چې تاسوممکن په پريشانې کې ولري غیرمنظم حالت او اوږدمهاله اندیښنې، دزړه تپش، فکرونوباران، یا داسې وضعیت چې تاسوفکرکوې دهغه کنترول نشي کولې.
- روانې پريشانې Psychosis – دا هغه حالت دې چې سړي فکری اختلال سره موخه کېږي چې څه رښتیا ده او یا نه ده. خلک ممکن نادروست باورونه وکړي چې د دوی په دودونوکې معمول نه دي. د روانې پريشانې

ځينې لمړنې نښانې داسې دي چې غواړې هميشه يا کله کله يواځې اووسې، خوب نشي کولې، د احساساتو په بيان کې کم والې، په شخصي ځان پاکوالي کې بې تفاوت، بدگمانې حتا د ملگرويا کورنۍ غړو ترمنځ، جادويي فکرونه، لکه چې باورمند نه وي چې آيا دغه موضوع خوب دي او يا په رښتيا پيښه شوي او نور مثالونه.

- ليونټوب Schizophrenia - د سکيزوفرونيا ځينې نښانې هغه ده چې باورکوي شيان حقيقت نلري (هذيان)، شيان گورې يا آوري چې بل څوک يې نه آوري اونه گورې او سردرگم خبرې کوي.

يادونه:

هغه نښانې چې پورته وويل شو ډير مختصر يادونه دي. که تاسو فکر کوئ چې تاسو يا کوم بل څوک د روانې ناروغۍ نښانې لري، خپل کورنۍ ډاکټريا د روانې سلامتيا ډلوسره اړيکه ونيسي.

روانې سلامتيا او فرهنگي زمينه

د روانې سلامتيا په هکله مختلف فرهنگي فکرونه دي. په ځينو کلتورونو کې، ديو سرې ښه نښانه ده چې آوازونه آوري که يوکس دهغه د آواز اوريدل د کيفيت په عنوان ديو shaman په عنوان درک کوي د مثال په ډول شفا ورکونکې. تاسو دخپل اعلاج کونکې ډاکټر سره بايد راحت اوسئ او ځان يقيني کړئ چې ستاسو کلتور او روحاني عقيدو باندې پوهيدلې وي.

دامعمولاً لږ وخت نيسي چې متوجه شي تاسې مرستې ته اړياست يوځلې چې متوجه شوي، ډيره مهمه ده چې وپوهيږئ دغه مرسته چيرته شتون لري.

په لمړې ځل باید چیرته لاړه شي چې شيانو باندې وپوهیږي

که تاسو دخپل روانې سلامتیا اوهوساینې په هکله اندیښنه لري، لمړۍ ځای چې ځي هغه ډاکټرې، چې (GP) کورنۍ ډاکټر یا General Practitioner ورته وایي. په آسټرالیا کې ځینې GP کورنۍ ډاکټران د روانې سلامتیا په پاملرنه کې ځانگړی زده کړه لري. تاسو کولې شي Beyondblue ته 1300 22 4636 کې زنگ ووهې او په خپله سیمه کې د ډاکټر بشپړ پته واخلي.

هغه خلک چې د مډیکیر لرلو او اوجد شرایط وې معمولاً کولې شي د یو ډیر لږ فیس په ورکولو GP وگورې، او په ځینو مواردو کې هیڅ هم نه (دې ته بالک بل 'Bulk billing') وایي.

مډیکیر دپاره نوم ثبتول

مډیکیر د آسټرالیا د عامه روغتیا د بیمې یو تدبیر دی، په اوجد شرایط آسټرالیا یې اوسیدونکو دپاره شتون لري.

چې مډیکیر کارت تر لاسه کړئ:

132 011 ته زنگ ووهې او خپل نږدې مډیکیر دفتر موندنه وکړئ.

د مډیکیر دفتر ته لارښی او د نوم ثبتولو فورم ډک کړئ یا د لاندې ویب پاڼې څخه یې ډونلوډ کړې <https://www.servicesaustralia.gov.au/individual/forms/ms004>

که تاسو مرستې ته اړتیا لرئ د مډیکیر ژباړنې تلفون ته په 131 450 کې اړیکه ونیسئ. په ډیرو ژبو کې ژباړونکي شتون لري.

هغه خلک چې په آسترالیا کې ژوندکوي، په استشنا د Norfolk ټاپو، د مديکیر برخمن دي که دوی یو د دغولاندې شیانو درلودونکې وي:

- د آسترالیا تابعیت لرونکې وې
- دایمي اوسیدونکې وې
- د نیو زیلیند تابعیت لرونکې وې
- د ځینو دایمي اوسیدونکې ویزو دپاره غوښتنلیک اوبا اعتباره د کار ویزې لرونکوته
- با اعتباره ویزه او والدین، میرمن یا میره، یا اولاد کوم چې د آسترالیا تابعیت لري یا دایمي اوسیدونکې دي
- دوی د Reciprocal Health Care Agreement (دوه اړخیزه روغتیايي پاملرنو توافقنامه) لخوا نورو هیوادونوسره پوښل شوي

شاگردان

که تاسو د تعلیم کولو ویزې به لرلوسره د آسترالیا څخه لیدنه کوې، تاسو د مديکیر څخه استفاده نشي کولې. تاسو باید خپله روغتیايي بیمه واخلې، هغي نه پرته تاسو مجبور یاست چې خپل درملنۍ د پاره باید ټوله مصرف پخپله ورکړئ.

روغتیايي پاملرنې کارت

کم عائد خلک او هغه خلک چې د دولت څخه پیسۍ یا د تقاعد پیسۍ اخلې د تخفیف کارت په لرلو برخمن کیږي. روغتیايي پاملرنې کارت یا تقاعدی تخفیف کارت د هغه دوا په بیه کې نخفیف راولې چې د ډاکټر لخوا نسخه ورکول کیږي، او ځینې ډاکټران د همدغه کارت لرونکو ناروغانو ته بالک بیل bulk bill ورکوي.

مرستی لپاره نورچیرته کولې شي لاره شي؟

روانې يا اعصابو ډاکټر

اعصابو ډاکټر psychiatrist طبي ډاکټر دې کوم چې د روانې ناروغی درملنه کوي. ډیري اعصابو ډاکټران په ارزوینه او دواگانوتوجه کوي، سره له دې چې دوی نور درملنه هم کوي. د اعصابو ډاکټر یوه برخه فیس د مديکیرلخوا ورکول کیږي مگر دلته یوه 'تفاوت' منځ کې وې چې هغه تفاوت باید تاسې ورکړي. ستاسې GP کولې شي تاسې یوسیمه ییز اعصابو ډاکټر ته معرفی کړي.

روان پوه Psychologist

روان پوه نشي کولې دارو توصیه کړي مگر کولې شي ارزوینه وکړي اوروانې سلامتیا ستونزه اعلاج کړي. د مشتری د اړتیاوسره سم دوی مشوره اوروانې درملنه ورکولې شي. د روان پوه د فیس یوه برخه د مديکیر لخوا پوښښ کیږي که تاسې د خپل GP لخوا معرفی شئ. د روان پوه په فیس کې هم یو 'تفاوت' ولیدل شي چې دغه تفاوت باید تاسو پخپله ورکړي.

ټولنیز رواني سلامتیا

ستاسو GP نه برعلاوه ځینې روغتیايي مرکزونه هم روانې سلامتیا او هوساینې ستونزوته مرستی وړاندې کوي. ځینې مرکزونه social worker ټولنیز کارکونکي یا روان پوهان لري چې مشوره ورکوي او ټولنیزملاټرکوي، او هغه ټول د اعصابو ډاکټرسره اړیکه کې دي.

ټولنيز روغتيايي مرکزونه هميشه خوږهنگې روغتيايي کارکونکې لري چې مختلف سيمه ييز قومي ډلوسره مرسته کوي، په دې حال کې ګاونډي مرکزونه Neighbourhood Centres په سيمه کې اوسيدونکولپاره ټولنيزملاټراوپروگرامونه جوړوي. ځينې خدمتونه واړه فيسونه به ولري. معمولاً تاسومعرفې کولوته اړنه ياست.

مشاورين

مشاورين خلکوسره د هغو د ستونزواو درک کولوپه هکله خبرې کوي او هغوسره په يوډول مرسته کوي چې وکولې شي مقابله وکړي. که تاسو روانې سلامتيا يا کوم وخت بل کوم ستونزه لکه ماتې، غم اوغصه، اسخدا م اندېښنه يا نورڅه ولري.

د NSW نيو ساوت ولز Transcultural روانې سلامتيا مرکز

د NSW نيو ساوت ولز Transcultural روانې سلامتيا مرکز کلينيکې خدمتونه وړاندې کوي کوم چې څو ژبې psychosocial ارزوينه، مشاوره، انفرادي، کورنۍ او ډله ييز روانې - تعليم، او ژبې مرستې رسولوځانگړې کلينيکونه چې اوسنې روانې سلامتياو خدمتونوسره په شريکه مشتريانواو پام ساتونکو ته د دغو خدمتونو اغيزمنده مرسته وکړي. تاسو بايد چې دغو خدمتونو ته لاس رسې ته معرفې خط ولري. د روانې سلامتيا تلفون ته په 1800 011 511 شميره کې يا خپل سيمه ييز روانې سلامتيا ټيم Community Mental Health Team سره اړيکه وکړئ.

پناه غوښتونکو مرستي تدبير (AMES)

AMES هغو خلکو د پاره دې چې پخوا د پناه غوښتونکو په پروگرام کې شتون لري. AMES تاسو سره په ميشته کيدو د مختلف ډول خدمتونو په وړاندې کولو سره مرسته کوي. د دغو خدمتونو اخستلو لپاره هر څوک برخمن کيدای نه شي. د نورو ډيرو شيانو پوهيدلو لپاره تاسو بايد AMES سره اړيکه ونيسئ.

د زجر شکنجې روحی او روانې ضربې نجات اخستونکو کسانو درملنه او بيا رغونې لپاره د نیوساوت ولز NSW خدمت (STARTTS)

STARTTS پراخ ډول سره خدمتونه هغه خلکو ته وړاندې کوي چې روحی او روانې او زجراو شکنجې تجربه کړې وي. دغو خدمتونو په گډون د ارزوینه، مشوره، کورنۍ درملنه، ډله ييز درملنه، ډله ييز ملاتړ او ځوانانو پروگرام دي.

په روغتون کې داخلیدل

یونفرکولې شي د NSW Mental Health Act (د نیوساوت ولز روانې سلامتیا قانون) تر پروگرام لاندې د داوطلب یا غیر داوطلب ناروغ په نامه روغتون کې بستري شي. دا هغه وخت پېښېږي کله چې یوکس روانې ناروغ وي یا روانې گډوډې ولري یا ځانته یا نورو ته شديد خطر موجب وگرځي. دا په گډون د فزیکي، حیثیت یا شهرت، اړیکو، مالي صدمه او ځان بې خبری او ځانته نه پاملرنه او نور څه محدود مراقبت ته نه لاس رسې. که تاسو دخپل ځان یا بل چا په هکله څه اندېښنه لري، خپل سیمه ييز روانې سلامتیا خدمت سره اړيکه ونيسئ.

داوطلبانه بسترکیدل - هغه وخت پېښېږي کله چې یوکس احساس د روانې ناروغۍ کوې او ځان یو څه وخت دپاره په روغتون کې درملنې دپاره بسترکوې.

غیر داوطلبانه - هغه وخت پېښېږي چې یوکس روغتون یا درملنې ځای ته د هغود خواهش په ضد وړل کیږي.

کله چې دوی روغتون ته ورسید، دوی د ډاکټرلخوا ارزوینه کیږي او تصمیم نیسي چې آیا روغتون کې دده لپاره درملنه مناسب دي، دغه کس د دغو حالاتو په نظرکې نیولوسره حق ورکړشوي چې بیطرفه مشوره ترلاسه کړي که چیرې دوی فکرکوې چې غیرعادلانه ډول سره روغتون که ساتنه یا توقیف کیږي.

ملاتړ ډلې

ملاتړي ډلې خلکوته چې عین مسائل لري با امنه چاپیریال چمتو کوې چې سره وگوري او خپل شخصي سرگذشت سره بحث او شریک کړي. ډیر خلک دغه ملاتړگروپونه ددوی د حال او احوال سره ډیره مرستندویه موندلې.

کارولو وړ تلیفونونه او ویب پاڼې

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

د آسټرالیا دروان پوهنی ټولنه:
1800 333 497

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

نیوساوت ولز سره میاشت:
1800 733 276

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

د سنټرلنک خوژپې مرکز: 131 202

سنټرلنک: 136 150

د زجرشکنجې روحی او روانې ضربې
نجات اخستونکو کسانو درملنه او بیا

رغونې لپاره د نیوساوت ولز NSW
خدمت (STARTTS) - :

02 9646 6700

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

د WayAhead داریکتريې یا لارښونکې -
آنلاین منبع په NSW کې د روانې وېجاړې
خدمتونوپه اړه هر اړخیزه مالومات چمتوکوي
<https://directory.wayahead.org.au/>

د روانې سلامتیا د مالوماتو تلفون:
1300 794 991

:Transcultural Mental Health
(02) 9912 3850

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

د مدیکیرعمومي شمیره: 132 011

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

د مدیکیر ژباړونکو شمیره :
131 450

ژباړنې خدمت



که تاسو ژباړونکې ته اړتیا لرئ، لطفاً تلفونې ژباړونکې د پاره په 131 450 زنگ ووهئ

مسولیت په غاړه نه اخستل

دغه مالومات پوهې په مقصد دي. نه بروشر او نه ویب پاڼه خلک تشخیص کولې شي، دا همیشه مهمه ده چې مسلکې مشوره او/ یا مرسته چیرې اړوې ترلاسه کړئ. WayAhead تاسو هڅوې او چمتو شوي مالومات په هکله شالید اود تبصرې هرکلی کوي. دغه حقیقت پاڼه تصدیق سره سم به WayAhead – Mental Health Association NSW ته دوباره ونډول شي.

”ما هغه خلک چې عین شئ باندې بشپړ پوهیده
ولید کوم چې ما باندې تیرشوي وه“

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



